قواعد الحب

ريتشارد تمبلر

مؤلف كتاب «قواعد الحياة» الذي حقق أعلى نسبة مبيعات على مستوى العالم



قواعد الحب

قواعد الحب

ريـ [illegible] ـبلر





للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

لمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب. لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نخلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملاءمته لغرض معين.

الطبعة الثانية ٢٠١٠

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

THE RULES OF LOVE

A personal code for happier, more fulfilling relationships

RICHARD TEMPLAR



إلى صديقى العزيز وحبيبى ورفيقى وشريك حياتى وتوأم روحى

(أنت تعرف من تكون)

المحتويات

مقدمة

الحب. إنه شىء بسيط، أليس كذلك؟ فأنت تحب أسرتك وأصدقاءك، وهم يحبونك بدورهم. إنك تجد شريك حياتك الذى تحبه، والذى يبادلك حبًّا بحب؛ حتى إنك لست مضطراً للمحاولة؛ لأنه شىء يحدث دون تدخل منا. كل ذلك صحيح، ولكن بما أنك تقرأ هذا الكتاب، فأنت بالفعل تعرف على وجه اليقين أنه أمر أكثر تعقيداً من ذلك بمراحل.

دائماً ما يتسم الحب بين الناس بالتعقيدات؛ وما ذلك إلا لأن تركيبة الناس معقدة، ويمكن تجربة الحب واختباره والوصول به إلى أقصى حدوده. أحياناً نحب الشخص غير المناسب، وقد نبالغ فى الحب أو لا نعطى القدر الكافى منه. قد نشعر به ولكننا لا نعرف كيف نعبر عنه. قد نظن أن حبنا كاف، بينما هو ليس كذلك فى الحقيقة. قد نعانى فى سبيل العثور عليه - أو نشك فيما إذا كنا قد وجدناه أم لا. وأحياناً نظن أنه لا يزال موجودًا، ولكننا نشعر بأنه يتلاشى من بين أيدينا ولا نعرف كيف نستعيد سورته من جديد.

غالباً ما يحتل الحب قمة مشاعرنا ويغوص إلى أعماق أعماقنا. وكثيراً ما يرتبط الحب بشعورنا بالطمأنينة، وهو - فى الحقيقة - ما يتوق إليه معظمنا، وهو ما ينبغى علينا أن نتوق إليه؛ فهو هدف نبيل. تخيل نفسك فى العصور القديمة للحظة؛ حيث تجلس فى مكان مشمس بجوار شريكة حياتك (وهى أيضاً أعز أصدقائك وأقرب أحبائك ومحل ثقتك) وأنت محاط بأفراد أسرتك وأصدقائك. وها هم الأطفال يلهون على العشب من حولكم وترتفع أصوات الضحك والسعادة فى كل مكان. نعم، أعرف أن هذا يبدو كنهاية أكثر الأفلام سذاجة والتى قلما يشاهدها الجمهور. ولكن ألا تتمنى

فى أعماقك أن تعيش لحظات كهذه؟

يهدف هذا الكتاب إلى تكوين علاقات تتصف بالقوة والحب والتى من شأنها أن تظل قوية طوال حياتك - حسناً، بدءاً من الآن على الأقل - وتجعل الناس يلتفون حولك؛ الناس الذين يجعلونك تشعر بالسعادة والفرح فى صحبتهم.

إنه يهدف إلى الحصول على الحب؛ تلك الكلمة التى كتب عنها من القصائد والقصص والخطب ما يفوق أى شىء آخر فى الحياة؛ تلك الأحاسيس التى يفترض أن تكون بديهية ومباشرة والتى يجدها معظمنا خادعة أكثر مما ينبغى. لقد قيل لنا: أحبوا جيرانكم، أحبوا الآخرين، إن الحب هو ما يجعل العالم يدور؛ إنه يفتح جميع الأبواب المغلقة، والحب هو كل ما تحتاج إليه.

نعم، نعم، ولكن كيف تطبق ذلك على أرض الواقع؟ كيف تحصل عليه بشكل سليم وتجعله يدوم وتحافظ على نضارته؟ قد يكون الحب غريزة إنسانية، ولكنه ليس بهذه السهولة؛ لأننا نعبث به ونفسده على الدوام؛ فكثيراً ما تنهار العلاقات، أو يخذلنا الأصدقاء، أو لا يقف أفراد الأسرة بجانبنا حينما نحتاج إليهم، أو يلومنا أولادنا على كل شىء خاطئ يقع فى حياتهم.

من الطيب أن تقول إن الحب هو كل ما تحتاج إليه، ولكنه ليس صحيحاً فى الواقع؛ فكل ما تحتاج إليه هو الحب بالإضافة إلى كتيب إرشادات يوضح ما ينبغى عليك فعله بمجرد أن تعثر عليه. حسناً، إننى لم أعثر أبداً على كتيب إرشادات من هذا النوع؛ لذا كان علىَّ أن أجمع واحداً خاصاً بى.

وفى البداية شعرت بأننى تائه شأنى شأن أى شخص آخر. ولكن كما ستعرف إن كنت قد قرأت أياً من كتبى فى هذه السلسلة، فإن مراقبة وملاحظة الآخرين هو ما أجيد فعله حقًا؛ فأنا لا أستطيع التظاهر على الدوام بأننى أستقى كل شىء من عند نفسى، بل إننى ألاحظ ما يحققه هؤلاء الذين يفعلونها على النحو الصحيح. إذن هذا هو ما فعلته. لقد درست كل أنواع الناس من حيث علاقاتهم وطريقة تعاملهم مع أفراد أسرهم وأصدقائهم. وسرعان ما اتضح لى أن قلة من الناس يجيدون الحب فعلاً، ولكن معظمنا يعانون فى هذا الصدد بشكل أو بآخر. إذن ما هو ذلك الشىء الذى يفعله

هؤلاء الناجحون؟ هل هناك شيء يعرفونه ويفعلونه ويمكن لنا تعلمه منهم؟ بالفعل هناك. وهذا هو محتوى الكتاب الذى بين يديك الآن. وأنا من المؤمنين بسحر التجانس - إذا فعلت ما يفعله أسعد الناس، فسوف تصبح سعيداً مثلهم.

لقد جمعت أفضل ١٠٠ قاعدة كما لاحظتها فى الآخرين، وقليل منها تعلمته بنفسى أيضاً من خلال خبراتى الخاصة. وهؤلاء الذين يتبعون تلك القواعد بحذافيرها هم أولئك الذين يجدون شريك حياة يجعلهم يشعون بالسعادة، وهم أولئك الذين يستطيعون الحفاظ على نضارة وحيوية علاقاتهم. إنهم أولئك الذين يحظون بأسر مترابطة، وأطفال يريدون قضاء وقت معهم. إنهم أولئك الذين يحظون بصداقات ودودة وإيجابية، ويحيطون أنفسهم بأناس يقفون بجوارهم دائماً. إنهم أصحاب القواعد الطبيعيون فى الحياة.

إن وجود كتيب إرشادات للحب يبدو أمراً غريباً؛ إنه ليس دليلاً للعلاقات الحميمة - وإن كنت تريد شيئاً كهذا فلتبحث عنه فى مكان آخر لأنك لن تجده هنا. إن هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من السلوكيات عليك اتباعها طوال حياتك حتى تحسن حبك للناس، وفى المقابل يتحسن حبهم لك. هناك قواعد عملية، وقواعد عاطفية، وقواعد جامدة، وقواعد سهلة؛ وقد قمت بمنتهى البساطة بجمع كل ما أحسب أنه سيساعدك على الأخذ بمجامع القلوب من خلال الحب، كما سيساعدك كذلك على معرفة كيفية استخدامه.

وعلى أية حال فأنت تعرف معظم تلك الأشياء، رغم أنك قد لا تدركها. وينبع معظمها من الفطرة. وكما هو الحال مع معظم كتبى؛ فإن تلك القواعد ما هى إلا رسائل تذكيرية، وليست أفكاراً ثورية، وهذا هو ما ينبغى أن يكون؛ فالحب ليس بالشىء بالغ الصعوبة حتى تكتنفه أسرار لم تطلع عليها من قبل؛ كل ما هنالك أننا أحياناً ما نضيع الخريطة ونحتاج لأن نذكر أنفسنا بما هو مهم حقاً وما ينبغى أن ننشده لكى نزيد من عمق واستمرارية علاقاتنا.

لقد قسمت هذا الكتاب إلى أبواب لأجعل استخدامه أكثر سهولة. وجعلت

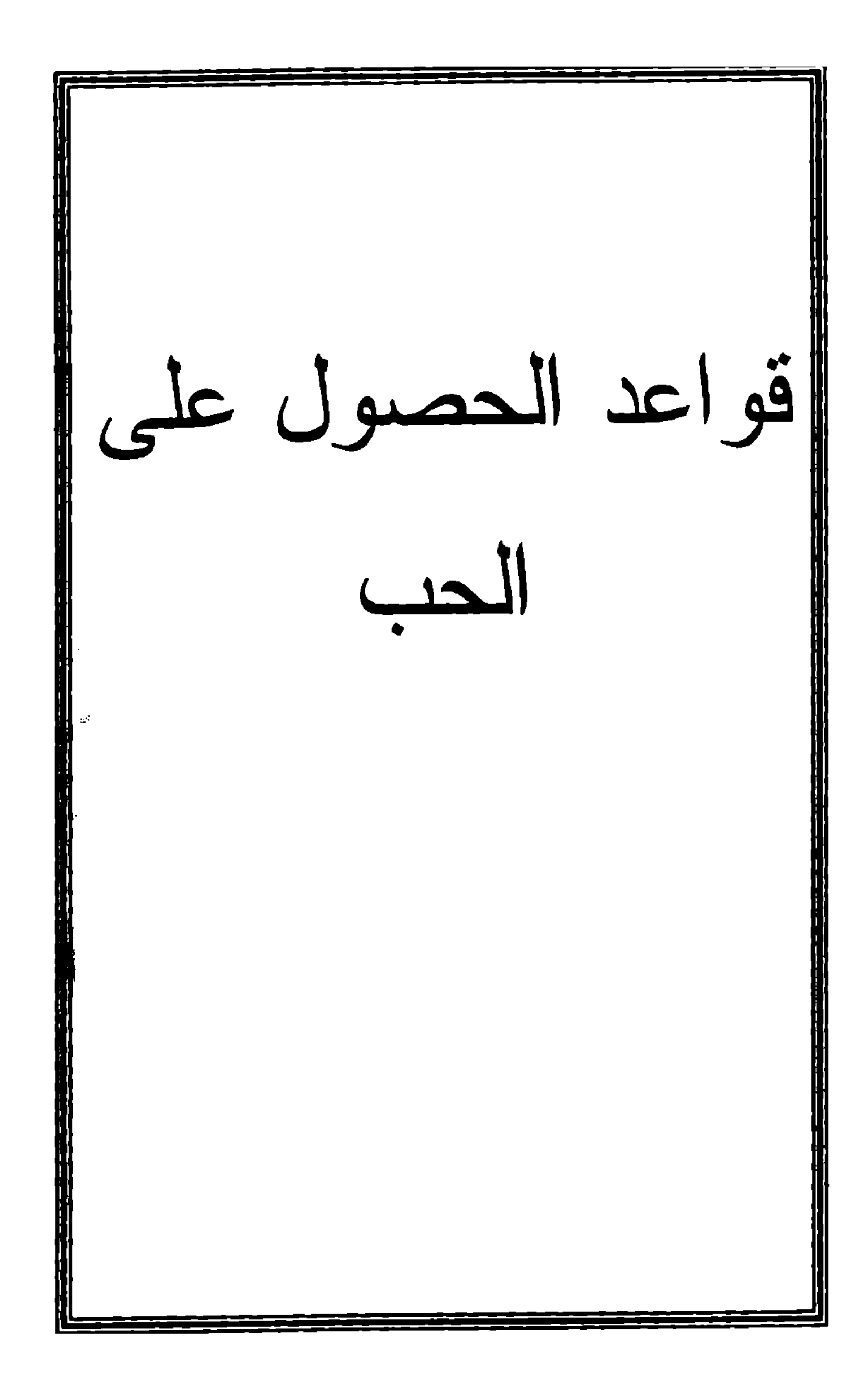
مضمون تلك الأجزاء منصباً على إيجاد الحب وتكوين العلاقات والارتباط بشريك الحياة (ليس الكثير من شركاء الحياة؛ لأنه لا ينبغى الإفراط فى هذا الصدد) والترابط الأسرى وتكوين الصداقات. وقد بدا لى أن بعض هذه القواعد متداخل قليلاً؛ لذا فقد أدرجت كلاً منها فى الباب الذى يبدو مناسباً لها أكثر من غيره، وعليك التماس العذر لى إن اختلفت معى فى اختيارى. وهناك بضع قواعد تم ترحيلها إلى آخر الكتاب لأنها بدت مناسبة لجميع الأبواب، ومن ثم فقد وضعتها فى الباب الأخير، تحت عنوان "قواعد للجميع".

لقد أمضيت عدة سنوات لأتمكن من جمع تلك القواعد ولكننى واثق من أن هناك الكثير لأتعلمه؛ فدائمًا ما يكون هناك المزيد لنتعلمه وهذا من فضل الله علينا. ربما تجد أننى لم أدرج بعض المبادئ الإرشادية هنا. إن حدث ذلك، فيسعدنى أن تبلغنى بها حتى أستطيع إضافتها إلى مجموعتى. يمكنك مراسلتى على البريد الإلكترونى التالى:

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

مع خالص حبى؛

ريتشارد تمبلر



قواعد الحصول على الحب

من الرائع تسمية هذا الكتاب "قواعد الحب"، ولكن ماذا لو لم تجد الحب حتى الآن؟ أو ربما تحسب أنك قد وجدته، ولكنك لست متيقناً هل شريك حياتك الجديد هو الشخص الذى كنت تبحث عنه؟ كيف تتأكد، وكيف ينبغى أن تتصرف حتى يستبين لك الأمر؟

إنك تود حقاً أن تتبع الطريق السليم هذه المرة. إنك لا تود أن تفعل أو تقول شيئاً خاطئاً، أو تبالغ فى توقعاتك بالإيجاب أو السلب؛ لذا بينما تبحث عن شريك الحياة المثالى، أو تحاول معرفة آخر الاحتمالات، ما هو السلوك المناسب الذى ينبغى أن تتبعه وما هو الشىء الذى ينبغى البحث عنه؟

سيقدم لك الجزء الأول من هذا الكتاب ما تحتاج إليه لمساعدتك على معرفة فتاة (أو فتى) أحلامك والحفاظ عليه عندما تجده.

وحتى إن كنت مستقراً بالفعل فى علاقة، فيستحسن أن تلقى نظرة على هذا الجزء أيضاً؛ فقد يذكركما بأسباب ارتباطكما فى المقام الأول، وقد يلقى بعض الضوء على كيفية سير الأمور الآن. وبالطبع، إضافة إلى أنه عندما يتعلق الأمر بمساعدة الآخرين على إيجاد الحب؛ فسوف تكون فى موقع أفضل يتيح لك تقديم الدعم حينما يسلك الآخرون مساراً خاطئاً.

القاعدة ١

كن نفسك

ليس من المغرى أن تجنح إلى التعامل بشخصية غير شخصيتك الحقيقية حينما تقابل الإنسان الذى تنطبق عليه المواصفات التى كنت تحلم بها، أو تحاول أن تكون الشخص الذى تعتقد أن ذلك الإنسان يبحث عنه. يمكنك أن تصبح شخصاً رفيع الثقافة حقاً، أو ربما قوياً، أو صامتاً وغامضاً. على الأقل يمكنك حينها الكف عن إحراج نفسك بالمزاح فى أوقات غير مناسبة، أو إثارة شفقة الآخرين وهم يرونك تعانى المشكلات.

فى الحقيقة لن تستطيع فعل أى من ذلك. على الأقل، قد تتمكن من فعله ليوم أو يومين، أو حتى لشهر أو شهرين، ولكن سيكون من العسير الاستمرار على هذا النهج للأبد. وإن كنت تعتقد أن ذلك الشخص هو من تبحث عنه، فقد تقضى معه ما يقرب من نصف قرن من الزمان. فقط تخيل ٥٠ عاماً من التظاهر بالثقافة، أو كبت روح المرح الطبيعية لديك.

هذا لن يحدث، أليس كذلك؟ وهل تريد حقاً قضاء باقى حياتك وأنت تتوارى خلف شخصية وهمية قد اصطنعتها اصطناعاً؟ تخيل ما سيكون عليه الحال وأنت لم تعد قادراً على التظاهر بشخصية تختلف عن شخصيتك تمام الاختلاف خشية أن تفقد من تحب. وافترض أنه اكتشف الأمر بعد أسابيع أو شهور أو سنوات، حينما انهرت أخيراً ولم تعد قادراً على الاحتمال؟ إنه لن يعجب بذلك إطلاقاً؛ تماماً كما لن يعجبك أنت نفسك لو كنت مكانه وتبين لك أنه كان يتظاهر بشخصية مصطنعة طوال الوقت.

وأنا لا أعنى مطلقاً ألا تحاول فتح صفحات جديدة فى حياتك من حين لآخر: أى تحسين وتطوير نفسك؛ فهذا أمر ينبغى علينا فعله طوال الوقت وليس

القاعدة ١

فى حياتنا العاطفية فقط. قطعاً، يمكنك أن تحاول أن تكون أكثر تنظيماً أو أقل سلبية؛ فتغيير سلوكياتك أمر مستحب ولا غبار عليه أبداً. بيد أن هذه القاعدة تتعلق بتغيير جوهر شخصيتك؛ وذلك أمر لن تفلح فيه بتاتاً، وكل ما هنالك أنك ستقيد نفسك بأشياء تحاول إقناع نفسك بها رغماً عنك.

لذا كن نفسك، وتعامل بشخصيتك الحقيقية الآن، وإن تبين لك أنك لست الشخص الذى كان يبحث عنه من تحب، فعلى الأقل لن تكونا قد تورطتما فى علاقة قبل اكتشافه الأمر. وما أدراك؟ فربما لا يحب ذلك الشخص رفيعى الثقافة، وربما لا يروق له الأشخاص الأقوياء الصامتون. ولعله يعجب بروح المرح التلقائية التى تتمتع بها، وقد يود أن يعيش مع شخص يحتاج إلى بعض العناية.

وكما ترى، فإنك إن اصطنعت الأمر، فقد تجذب إليك إنساناً يبحث عن شخص غيرك تماماً. وكيف سيسهم ذلك فى تقديم حل؟ ستجد فى مكان ما إنساناً يبحث عن شخص تنطبق عليه مواصفات شخصيتك تماماً، بنفس عيوبها ونقائصها. وسأخبرك بشىء آخر - إنه لن يراها عيوباً ونقائص، بل سينظر إليها باعتبارها جزءاً من سحرك الفريد، وسيكون محقاً فى رأيه هذا.

تعامل بشخصيتك الحقيقية الآن

تغلب على الجراح القديمة قبل الشروع فى علاقة جديدة

إننا جميعاً نتعرض لمصائب وآلام الحياة؛ فهذا أمر لا مهرب منه، وبعضنا يخرج بخسائر أكثر فداحة من الآخرين. وبالطبع، فإن الجراح هى مايصقل شخصياتنا ويشكلها، ومن ثم فهى ليس بالأمر السيئ على المدى البعيد؛ ولكن على المدى القصير قد نحتاج إلى التعافى قبل أن نعاود الدخول فى المعركة.

فإذا خرجت من آخر علاقة أو آخر علاقتين مجروحاً عاطفياً، فيستحسن أن تداوي جرحك قبل البدء فى البحث عن شريك حياة جديد. وإن لم تفعل، فلن تكون قادراً على أن تظهر له حقيقة شخصيتك، كما لن تستطيع التركيز عليه ما دمت لا تزال منشغلاً بنفسك.

وإن ارتكبت خطأ فى علاقتك الجديدة (وهذا أمر يحدث لنا جميعاً)، فقد ينتهى بك الأمر وأنت مصاب بجرح أكثر ألمًا. وحتى إن استطعت إيجاد من يمتنى بك ويحبك حقاً، فسوف يعانى كلاكما من حقيقة أن أحدكما لم يكن مستعداً بعد للدخول فى علاقة جديدة.

لدى صديقة خرجت من علاقة وهى محطمة عاطفياً، ثم قابلت رجلاً كان رائعاً حقاً - لطيفاً، حنوناً، عطوفاً؛ باختصار كان رجلاً يتمتع بكل المواصفات التى كانت تعتقد أنها تحتاج إليها. وخلال العامين التاليين اعتنى بها صاحبنا حتى عادت امرأة قوية وذات شخصية مستقلة. ثم ماذا حدث؟ لقد أدى ذلك إلى إصابة علاقتهما فى مقتل؛ فلم تعد المرأة التى وقع فى حبها. وكثير من الرجال يبحثون عن المرأة القوية ذات الشخصية المستقلة،

القاعدة ٢

ولكن صاحبنا لم يكن من هؤلاء الرجال؛ فهو يحب المرأة الضعيفة التى تحتاج إلى العناية.

وهذا هو مكمن الخطر؛ فحتى لو وجدت لنفسك شريك الحياة المثالى، فسوف يكون مثالياً لوضعك الراهن فقط، ولن يبقى الحال على ما هو عليه بمجرد أن تتعافى وتعود إلى شخصيتك الحقيقية. أنا لا أعنى مطلقاً أن مثل هذه العلاقات لن تنجح أبداً، ولكنها نادراً ما تنجح.

لذا اصنع لنفسك معروفاً، وانسحب بعيداً، وتخفَّ فى مكان ما ريثما تندمل جراحك. استمتع بصحبة أصدقائك وأفراد أسرتك حتى تتعافى من جراحك قبل أن تشرع فى البحث عن شريك حياة جديد. وحينما تفعل ذلك، حاول أن تنتقى شخصاً قد اندملت جراحه نسبياً أيضاً - بالطبع لأن آثار ذلك تعود عليك بالتالى. وبتلك الطريقة يمكنكما أن تريا بعضكما على حقيقتكما، وتبدآ علاقتكما على النحو الذى تريدانه أن تستمر عليه.

اصنع بنفسك معروفاً، وانسحب بعيداً، وتخفَّ فى مكان ما ريثما تندمل جراحك

القاعدة ٣

لن تكون سعيداً مع شريكٍ حياتك لو لم تكن سعيداً وأنت وحيد

أعرف امرأة كانت تدخل فى ارتباط تلو الآخر. أنتم تعرفون هذا النوع من الناس - وربما كنت أنت نفسك واحداً منهم - ففى اللحظة التى تنتهى فيها علاقة تبدأ علاقة أخرى. وقد سألتها ذات مرة عن السبب وراء ذلك وأجابتنى بأنها لا تحب أن تكون وحيدة؛ لذا فقد حرصت على عدم حدوث ذلك إطلاقاً. وعندما عرفتها عن كثب، كانت ترتبط برجل محترم جداً ولكنه لم يعطها الحب الذى كانت تستحقه. ولما سألتها عن سبب تحملها لذلك الرجل، أوضحت لى أنه ليس أمامها خيار آخر؛ لأن البديل الوحيد أن تعيش وحيدة، وهو ما لا تطيقه.

وفى النهاية ساءت الأمور بشكل بالغ حتى إنه قرر هجزها. أما هى فقد أعدت نفسها لهذا الانهيار الذى كانت متيقنة من حدوثه، وقد رأيتها بعد شهر أو شهرين من ذلك وسألتها عن وقع تلك الصدمة عليها، فقالت لى: "أنا بخير حتى هذه اللحظة، لقد ظننت أننى سأنهار تماماً، ولكن يبدو من الواضح أن الأمر سيستغرق وقتاً أطول مما توقعت حتى يحدث ذلك".

أعتقد أنها قبل ستة شهور قد وصلت لقناعة بأنها لن تنهار على الإطلاق. وبعد ثلاثة شهور، قابلت فتىً رقيقاً أراد أن يرتبط معها بعلاقة جادة وبسرعة، ولكنها رفضت؛ فقد كانت مستمتعة جداً وهى وحيدة.

والفكرة فى ذلك أنها استمرت فى علاقات لم تكن جيدة، وصبرت على جحيم لم تكن تطيقه؛ وكل ذلك خوفاً من أن تكون وحيدة. ولكن بمجرد أن علمت بأنها يمكن أن تكون سعيدة وهى وحيدة، وضعت معايير أعلى ولم تعد تتحمل ما هو

القاعدة ٣

أدنى منها: ولم تكن مضطرة لذلك؛ فرغم كل شىء، ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟ حسناً، يمكنها العودة إلى وحدتها مرة أخرى، ولكن ذلك لم يعد يمثل لها مشكلة من أى نوع.

إذن فالحكمة المستقاة من تلك القصة هى أنه ينبغى عليك تعلم أن تكون سعيداً وآمناً بالاعتماد على ذاتك. وبتلك الطريقة لن تقبع فى موقف سيئ خشية أن يتركك أحدهم وحيداً. فإذا لم تنجح العلاقة، يمكنك أن تقطعها بكل بساطة. والكثير والكثير من الناس يظلون محافظين على علاقات غير سعيدة؛ لأنهم يشعرون بالفزع من فكرة العيش وحدهم. إن الإنسان المحنك يتعلم كيف يستمتع وهو يعيش وحيداً؛ بحيث إذا أراد اختيار شريك حياة، فإنه يختاره على أسس سليمة.

وما إن تتقن هذه القاعدة، لن تقبل العيش مع أى شخص كائناً من كان إلا إذا كنت تحبه وتشعر بالسعادة لمجرد وجودك معه. إن العيش وحيداً أمر رائع، ولكن العيش مع من تحب أمر أكثر روعة. وإن لم يعد الأمر كذلك، فلك مطلق الحرية فى أن تنهى العلاقة.

> **الكثير والكثير من الناس يظلون محافظين على علاقات غير سعيدة، لأنهم يشعرون بالفزع من فكرة العيش وحدهم**

القاعدة ٤

ستعرفهم عندما تقابلهم

لكى أكون أمينًا معكم، فلست متأكداً مما إذا كان ذلك دقيقاً تماماً؛ فبعض الناس عندما يقابلون شريك حياتهم فى المستقبل يعرفون من فورهم أن هذا هو الشخص الذى كانوا يبحثون عنه طوال حياتهم؛ بيد أن الأمر لا يسير على هذا النحو مع الجميع.

والقاعدة الحقيقية[1] هى أنك إن لم تكن متأكداً مما إذا كان هذا هو الشخص المناسب أو لا، فلا تغامر بالارتباط به؛ لأنه إن كان الشخص المناسب، فسوف يتبين لك ذلك، حتى لو استغرق الأمر بعض الوقت[2]. بعبارة أخرى، إن كان الشخص المناسب فسوف تتأكد من ذلك، إما على الفور أو بعد قليل من الوقت، ولكنك ستعرف قطعاً.

وإن كنت متيقناً بشكل مطلق أن هذا هو الشخص المناسب فى اللحظة التى تتلاقى فيها عيونكما؛ فأنت محظوظ للغاية (إلا إذا كان ذلك يحدث لك دائماً، ففى تلك الحالة ينبغى عليك أن تقف وقفة جادة مع نفسك). ومع ذلك فإن الشىء المهم ليس أن تورط نفسك حتى تتيقن؛ فكم من أزواج مطلقين سُمعوا يقولون: "أتعرف؟ حتى فى يوم زفافى كنت أتساءل ما إن كنت قد اتخذت القرار الصائب".

حسناً، بوسعى أن أخبرك. إذا كنت لا تزال تتساءل فى يوم زفافك ما إن كنت قد اتخذت القرار الصائب أم لا؛ فهذا مؤشر على أنك لم تتخذ القرار الصائب، وأنت ترتكب خطأً جسيماً فى حق نفسك؛ فالزواج وإنجاب

---

١ والتى كانت طويلة بما لا يصلح لأن يكون عنوانًا.

٢ أرأيت؟ طويلة جدًّا.

القاعدة ٤

الأطفال يعتبران مهمة صعبة بما فيه الكفاية إذا كنت متأكداً من اختيارك الشخص المناسب، ومن الحمق الدخول فى تلك الحياة دون أن تكون متأكداً من حسن اختيارك.

وإن لم تكن متأكداً من البداية، فهذا أمر طبيعى؛ فقد يستغرق الأمر أسابيع أو شهوراً أو حتى سنوات حتى تتأكد تماماً من اختيارك، وبخاصة إذا كنت شخصية شكاكة بطبيعتها. كل ذلك جيد، ولا ينبغى أن تلزم نفسك بشىء دائم إلا بعدما تتأكد تماماً من اختيارك.

وبالطبع، قد يتأكد شريك حياتك الجديد قبلك؛ فنحن جميعاً مختلفون عن بعضنا، ولكن لا تدعه يدفعك إلى اتخاذ قرار قبل أن تكون مستعداً. ومن المفهوم أنه سيستعجلك لقطع عهد على نفسك؛ فأنت شخص رائع، فلماذا لا تكون لديه الرغبة فى الارتباط بك؟ ولكن لن يستفيد أى منكما إن لم تتخذ القرار السليم.

إذا كان هذا هو الشخص المناسب حقاً لأن تقضى معه باقى حياتك، فلن تخاطب نفسك، قائلاً: "لا أدرى، هل هذا هو؟ إننى لست متأكداً مما إذا كان هذا هو الشخص المناسب". حسناً سيحدث ذلك؛ ستخاطب نفسك قائلاً: "نعم، نعم، نعم؛ لنستمر فى هذا الأمر". إن لم تخاطب نفسك بتلك الكلمات، فهذا يعنى أنك لست مستعداً لتلزم نفسك بتلك العلاقة.

إن لم تكن متأكداً من البداية، فهذا أمر طبيعى

القاعدة ٥

اخترْ شخصاً يجعلك تضحك

لقد وضعت تلك القاعدة فى البدايات لأننى أرى أنها أهم شىء على الإطلاق فى العلاقة. فإذا اخترت شريك حياتك بناء على مظهره أو مكانته أو حتى أى من سماته الشخصية الأخرى، فقد تندم فى النهاية على اختيارك هذا؛ فالكثير من تلك الصفات معرضة للتغيير على أية حال. حتى السمات الشخصية عرضة للتغيير - الشخص الواثق من نفسه قد يتعرض للانهيار تحت وطأة صدمة نفسية، والإنسان الصبور قد يصبح سريع الغضب ومحبطاً بسبب مرض ألمَّ به أو ألم أصابه.

أما خفةُ الظل فتبقى مع المرء لفترة طويلة بعد تعرض كل الصفات الأخرى للتغير؛ فحينما تكونان جالسين معاً على كرسيكما الهزازين، بعد عقود من تقاعدكما، بعد أن كبر أولادكما منذ فترة بعيدة، فقد تكون تلك الصفة هى الشىء الوحيد الباقى لكما. وإن لم يتبق لكما إلا هى، فحسبكما.

إن الضحك صفة تقدر بالذهب؛ فخفة الظل شىء شخصى للغاية، وبعض الناس يجعلوننا نضحك أكثر من غيرهم؛ لذا عندما تجد من ارتبطت به يجعلك تضحك أكثر من أى شخص آخر، فلتتزوجه فوراً. تلك هى نصيحتى. وأنا أضمن أن أياً من الجنسين سيهيم حباً بمن يتمتع بهذه الصفة؛ وذلك لأن الشخص الذى يجعلك تضحك سيكون جذاباً للغاية، حتى لو لم تكن صفاته الجسمانية بالشكل الذى كنت تتوقعه.

حسناً، حسناً، يبدو أننى تطرفت قليلاً هنا. ولكن ليس إلى حد بعيد. وبالنسبة لى شخصياً فقد تزوجت الإنسانة التى جعلتنى أضحك أكثر من أية امرأة

أخرى، وقد كان اختياراً موفقاً، ولكنك قد تفضل اختيار شخص من بين من قابلتهم يأتى فى المرتبة الثانية أو الثالثة من حيث خفة الظل. فقط لا تتهاون فى معيار خفة الظل؛ لأنه على رأس الأولويات فعلاً.

وسأخبرك بشىء آخر تبحث عنه. لا ينبغى أن تبحث عن شخص يجعلك تضحك بشكل عام وحسب، على الرغم من أن هذا ضرورى؛ فأفضل اختيار يتمثل فى إيجاد شخص يجعلك تضحك على نفسك؛ فهذا الأمر سيجعلك تعيش حياتك بسلاسة أكبر مقارنة بأى شىء آخر.

ولدى صديق توفيت زوجته منذ بضع سنوات، وهو يقول إن أحد أكثر الأشياء التى يفتقدها هو القدرة على الضحك على نفسه؛ فهو لم يكن يدرك كم ساعدته على فعل ذلك، أو مدى أهميته لسعادته. وهو يقول إنه أصبح متجهماً للغاية فى هذه الأيام ويصيبه التوتر بخصوص أشياء كان يقهقه من الضحك عليها فى الماضى.

لذا فى المرة التالية حينما ترتبط بامرأة ممشوقة القوام، أو ذات عينين جذابتين، أو ابتسامة رقيقة؛ فلا تغرينك تلك الأشياء وتنخدع بها سريعاً. بل انظر إن كانت تستطيع دغدغتك دون لمسك.

خفة الظل تبقى مع المرء لفترة طويلة بعد تعرض كل الصفات الأخرى للتغير

القاعدة ٦

الشخص غير الجذاب بنسبة ١٠٠٪ يعتبر مصفاة رائعة

إن لم تكن مرتبطاً بعلاقة مع أحدهم حالياً؛ فقد تلقى باللوم على مظهرك؛ مثل وزنك الزائد، أو صلع رأسك، أو وجود تجاعيد تحت عينيك، أو قصرك الشائن، أو طولك البائن، أو عدم استواء أسنانك.

حسناً، انظر حولك، وستجد فى جميع أنحاء المعمورة أناساً أكثر بدانة منك أو أكثر صلعاً منك أو لديهم تجاعيد أكثر منك أو أطول منك أو أقصر منك أو فى حاجة للذهاب إلى طبيب الأسنان أكثر منك؛ ومع ذلك فهم سعداء فى علاقاتهم مع أناس يحبونهم؛ ولا تحسب أن مظهرهم كان مثالياً فى بداية العلاقة.

ولدى صديقة جذابة للغاية مرتبطة برجل يبدى تذمره منها فى كل مرة يزداد فيها وزنها؛ فقد كان يصر على أن تقلل من أكلها، أو تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية. وقد شعرت بأن مظهرها فقط هو ما يربطه بها، ولأنه يستطيع التباهى بها أمام الآخرين. هناك الكثير من الرجال السطحيين وكذلك النساء السطحيات الذين يختارون شركاء حياتهم بناء على مظهرهم ولا يحبونهم لذاتهم الحقيقية.

ولكن تلك ليست مشكلتك؛ فتلك الأرطال الزائدة، أو هذه الرقعة الصلعاء من رأسك، أو الأسنان غير المستوية - كل تلك الأشياء لا تعوق سوى الأشخاص السطحيين الذين ربما لم يريدوك إلا من أجل مظهرك، وسرعان ما سيتركونك عندما يتقدم بك السن أو يزداد وزنك، ولكنك الآن لست مضطراً لأن تزعج

القاعدة ٦

نفسك بهم؛ فسوف يتركونك وحيداً.

ومن جانب آخر، فأى شخص يستحق تعلقك به سيحبك لذاتك ولن يبالى بعيوبك الجسمانية (حتى إن اعتبرها عيوباً). هل من شأنك أن ترفض شخصاً مثالياً لمجرد أنه زائد الوزن قليلاً أو لأنه يلبس نظارة أو لأن أنفه كبير؟ أتمنى ألا تفعل. إذن لماذا يفعل ذلك معك أى شخص جدير بالاهتمام؟ فى الواقع، ذلك شىء لا علاقة له بالمظاهر. والأمر نفسه ينطبق على الثروة والمكانة - كون المرء فقيراً أو ليس لديه سيارة أو يعيش فى بيت متواضع تعتبر مُرشّحات رائعة أيضاً.

اسمع، يمكنك الذهاب إلى طبيب أسنان لإصلاح أسنانك إن أردت ذلك، ويمكنك اتباع حمية غذائية لإنقاص وزنك، وإجراء عملية لزرع الشعر، ولست متأكداً مما يمكنك فعله للتعامل مع مشكلة الطول المفرط - رغم أن لدى صديقة طويلة تقول لى إنها قد اعتادت السير بجانب الرصيف عندما تقابل شخصاً أقصر منها ويتوقع أن ترتبط به عاطفياً. خلاصة القول أنه يمكنك عمل التغييرات التى تريدها إذا كانت ستجعلك أكثر سعادة، ولكنها لن تزيد من فرص إيجاد شريك حياة. إذا كان الشخص المثالى هناك فى مكان ما، فسوف يجدك على أية حال.

إذن، كن واثقاً من نفسك، واعلم أنك جذاب بالنسبة لأى شخص عميق التفكير بشكل كاف ليحبك كلك، ولا يكتفى بحب مظهرك فقط وأنت بين ذراعيه، وعندما يجدك ذلك الشخص، ستشعر بأنك جذاب ومميز وستنسى كل عيوبك.

> أى شخص يستحق تعلقك به سيحبك لذاتك

القاعدة ٧

لا تواصل ارتكاب نفس الأخطاء

اسمع، أعرف أن تلك القاعدة تبدو واضحة وضوح الشمس، ولكنك ستندهش إذا علمت كم من الأذكياء يرتكبون نفس الأخطاء مرة بعد أخرى. قد تعتقد أنه إن كان خطأك السابق كابوساً من الجحيم، فسوف تبتعد مليون ميل عن أى شخص يذكرك به، ولكنك، وبدافع من عقلك الباطن، قد تكرر نفس الخطأ.

أعرف رجلاً يحب امرأة بشكل جنونى؛ على الرغم من كونها غيورة وشكاكة بشكل لا يطاق. وقد أخبرنى بأن جزءاً لاواعياً من داخله يستطيع تمييز تلك النوعية من على بعد مائة ياردة، غير أنه دائماً ما لا يدرك ذلك فى البداية، ولكن ما إن يبدأ التورط فى الارتباط حتى يتضح له مرة أخرى أن المرأة التى ارتبط بها تريد معرفة أين ومع من كان طوال الوقت. من الواضح أن أمه كانت شكاكة بشكل لا يطاق أيضاً، ولكننا لن نناقش هذه المسألة الآن. ليس من الضرورى أن تكون تلك غيرة؛ فقد تكون لها مسببات مقنعة مثل تحقير أحد شريكى الحياة للآخر أو عدم إخلاصه له أو اعتماده عليه بشكل أكثر من اللازم.

إننا جميعاً لدينا أنماط معينة نتبعها فى علاقاتنا. بعض تلك الأنماط لا تسبب مشكلة على الإطلاق، فإذا كنت دائماً تريد إقامة علاقات مع أناس يعشقون الحيوانات، أو يحبون الخروج، أو أكبر منك بخمس سنوات، فهذا لا يهم، إلا إن كنت مصاباً بالحساسية من الحيوانات أو تعانى من فوبيا الأماكن المفتوحة أو تبلغ من العمر ٩٥ عاماً. أما إن كنت دائماً تريد إقامة علاقات مع نوعية من الناس أثبتت فشلها فى التعامل معك، فينبغى أن تكف عن ضرب رأسك فى نفس الحائط.

أعرف أن ذلك ليس سهلاً، فإذا كان ذلك الشخص الشكاك / المبالغ فى الاعتماد عليك / المبالغ فى الاستقلالية / غير المخلص / اللامبالى يمتلك

القاعدة ٧

صفات أخرى رائعة، فقد يكون من الصعب حقاً أن تقرر إنهاء علاقتك به. حسناً، فهذا هو خيارك أولاً وأخيراً. كل ما أقوله هو أنه إذا لم تكن تلك النوعية مناسبة لك فى الماضى، فإننى أضمن لك أنها لن تكون مناسبة لك فى المستقبل أيضاً. إذن، فلتستمر إن أردت ذلك، ولكن عندما تتدهور الأمور إلى حد كبير، لا تقل إننى لم أحذرك. وأتخيل أن معظم أصدقائك قد حذروك أيضاً.

وبالطبع، فإن تغيير سلوك قديم أمر على قدر كبير من الصعوبة، ولن أدعى أنه ليس كذلك. وأهم ما فى الموضوع هو إدراك النمط، ثم محاولة الوصول إلى أسباب وقوعك فى تلك الحفرة على الدوام. بعبارة أخرى، معرفة كيفية وقوعك فى تلك المشكلة لا علاقة له بالأمر، ولكن - تماماً كما فى حالة الأم الغيورة للرجل الذى ذكرنا قصته آنفاً - قد يكون من المفيد حقاً معرفة دوافع سلوكك.

وعندئذ عليك أن تقرر ما إذا كنت ستستمر طوال حياتك فى سلسلة من العلاقات الفاشلة التى يستطيع الجميع - بما فيهم أنت نفسك - التنبؤ بمآلها - وغالباً استطعت. كلا؟ ألا يروق لك ذلك؟ فى تلك الحالة يجب أن تقرر تجنب أى علاقة تتماشى مع هذا النمط، بدلاً من أن تخدع نفسك كل مرة بإيهامها بأن سيكون الأمر مختلفاً هذه المرة. وبالنسبة لبعض الناس سيكون ذلك سهلاً بمجرد تحديدهم للمشكلة، ولكنه سيكون صعباً بالنسبة للبعض الآخر. فى بعض الأحيان يجب أن تبذل الكثير من الجهد لبناء ثقتك بنفسك حتى تكسر ذلك القالب النمطى.

ومع ذلك، فإذا كان بناء علاقة سعيدة وناجحة بحيث تعيش طويلاً وتجعل طرفيها يشعران بالغبطة هو ما تريده فى الحياة، فليس هناك طريقة أخرى. ومهما كانت الصعوبة التى تلاقيها لكسر ذلك القالب النمطى، فإننى أعتقد أنه سيستحق الجهد المبذول.

> عليك أن تقرر ما إذا كنت ستستمر طوال حياتك فى سلسلة من العلاقات الفاشلة

لا تحب أحداً خارج حدود المباح. بعض الناس خارجون عن الحدود (أنت تعرف من هؤلاء)

هل هناك علاقة خارجة بينك وبين خطيب أختك؟ أو زوجة أعز أصدقائك؟ أو أحد أقارب زوجك؟ وماذا عن العلاقة بينك وبين أى شخص متزوج؟ هل أنت بصدد الشروع فى علاقة آثمة مع امرأة سهلة المنال تعرف أنها تتوقع أن تكون تلك العلاقة علاقة جادة، وقد تصاب بجرح عاطفى كبير؟

إننا نحن - الملتزمين بالقواعد - لدينا من الاستقامة ما يكفى لمعرفة بعض الناس الخارجين عن الحدود. حتى لو وقعت فى حب أحدهم حتى الثمالة، فسوف تكتفى بالصمت وتتغلب على الأمر - حتى لو استغرق الأمر سنوات.

إذن أين يقع خط الحدود؟ أعتقد أنك تعرف إجابة هذا السؤال بالفعل. فأنت تعرف من داخلك ما إن كنت تشعر بالذنب أم لا، وتضطر إلى اختلاق أعذار واهية لتبرر ما تفعله (كانت علاقتهما منهارة على أية حال/ لم يكن أعز أصدقائى / كل الأمور مباحة فى الحب والحرب). نعم، أنت تعلم من داخلك علم اليقين من هو خارج عن الحدود.

بالطبع، نحن لا نضع الحدود فى نفس المكان؛ فقد تعتقد أنه بمجرد تعرض علاقة لبعض الأزمات أنه لا بأس من التورط مع أحد الزوجين، أو قد ترى أنه إذا كان أحد الزوجين صديقاً وفياً فمن غير المقبول إقامة علاقة خارجة مع زوجه. لا أدرى أين ترسم خط حدودك، ولكنك تعرف.

القاعدة ٨

وإن كنت تشك فيما أقول، فاسأل نفسك ماذا سيكون رأيك لو أن شخصاً تعرفه فعل الشيء نفسه. افترضى أن إحدى صديقاتك تورطت مع خطيب أختها. قد لا تقولين لها شيئاً، ولكن ألن تستهجنى هذه الفعلة بينك وبين نفسك؟ ألن تعتقدى أنها خارجة عن العرف؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فينبغى ألا تفعلها أنت نفسك.

إن كنت تخطط لنزوة، فأتمنى أن تقاوم تلك الرغبة. وإن كانت مشاعرك تجاه ذلك الشخص المحرم عليك مشاعر عميقة، فسيكون هذا أمر صعب. وسيكون صعباً للغاية لوقت طويل للغاية. ولكننى أستطيع أن أقول لك شيئاً واحداً: كلما ازداد تورطك فى تلك العلاقة، زاد طول الوقت المستغرق للتعافى منها. لذا ابدأ فوراً، فقد تتسبب فى تدمير حياة الكثيرين غيرك.

على الأقل ستكون قادراً على رفع رأسك ومعرفة أنك قد تصرفت تصرفاً نزيهاً. ومن المؤكد أنك ستقابل شخصاً آخر لا يقع خارج حدود المباح، والذى يمكنك أن تحبه بلا حدود ودون شعور بالذنب. وهذا أمر يستحق الانتظار.

لا أدرى أين ترسم خط حدودك، ولكنك تعرف

القاعدة ٩

إنك لا تستطيع تغيير الناس

افترض أنك منظم بطبيعتك. أعنى أنك مهووس حقاً بالنظام؛ بحيث إنك لا تستطيع الانتظار لغسل الأطباق لاحقاً وتسارع إلى إعادة كل شيء على ما كان عليه بعد استخدامه. وتخيل أنه قد آل بك الأمر إلى الارتباط بامرأة تحب نشر أشيائها حولها ولا تشعر بالارتياح إلا فى مكان يعج بالفوضى. فهل ستصبح إنساناً فوضوياً حتى تجعلها سعيدة؟ إذن لماذا تتوقع منها أن تكون منظمة؟

إن لم تكن منظماً حقاً فقد تتساءل عن كنه المشكلة، ولكن إن كنت من الأشخاص المنظمين بطبيعتهم فسوف ترى فى الغالب أن هذا الأمر يمثل صعوبة حقيقية ومطلباً غير معقول، وستكون محقاً فى رأيك هذا.

والحقيقة أنك لا تستطيع أن تطلب من الناس أن يتغيروا، وحتى لو أرادوا ذلك فلن يستطيعوا. بالقطع يستطيعون تحسين سلوكياتهم، لكنهم لا يستطيعون تغيير شخصيتهم. قد تقنع شريك حياتك الفوضوى بتعليق فوطة الحمام بدلاً من تركها ملقاة على الأرض، ولكنه سيعلقها بشكل ملتو مما سيثير حنقك أيضاً؛ لأنك لا تستطيع تحويله إلى شخص منظم - كل ما هنالك أنه سيصبح إنساناً فوضوياً يعلق فوطة الحمام، بينما سيتحول المطبخ إلى مكان يعج بالفوضى، وستكون أرضية السيارة مقززة (من وجهة نظرك، وليس من وجهة نظره هو).

والمسألة لا تتعلق بكون المرء فوضوياً أو منظماً وحسب؛ فلا يمكنك كف شخص عن أن يكون فوضوياً أو مهووساً بكرة القدم أو مدمناً للعمل أو خجولاً أو سريع التوتر.

القاعدة ٩

لذا إن كنت لا تستطيع التعايش مع شخص بمثل تلك المواصفات؛ فلا تتورط معه فى علاقة، ومهما كان ما تفعله، فلا تشرع فى علاقة مع شخص ولسان حالك يقول: "لا أستطيع التأقلم مع ذلك الجزء من شخصيته، ولكن لا بأس؛ فسوف أغيره". وأنت تعلم أنك لن تقدر، كل ما فى الأمر أن حياتكما ستصبح بائسة.

أعرف أنه ما من أحد مثالى تماماً - فكل إنسان (وأنت منهم) قد يهتاج على شريك حياته من حين لآخر - ولكنك تبحث عن شخص يمكن احتمال هيجانه، وليس شخصاً تحاول توفيق طباعه مع طباعك الشخصية.

وخذ حذرك فهذا ينطبق أيضاً على الأشياء الضخمة التى بوسعها أن تجعلك تعيساً للغاية. فإذا قابلت شخصاً رائعاً باستثناء أنه مدمن للكحول، أو مؤذ بدنياً، أو غير مخلص، فلن تستطيع تغيير ذلك أيضاً. من فضلك لا تخدع نفسك، فقد يتوقف مثل ذلك الشخص فى الأشهر أو السنوات القليلة الأولى، ولكن إن عاجلاً أو آجلاً، عندما تنتهى سورة الحب وتعود توترات الحياة الطبيعية، فسوف يعود إلى مسلكه القديم. لا تقل إننى لم أحذرك.

> كل إنسان (وأنت منهم) قد يهتاج على شريك حياته من حين لآخر

القاعدة ١٠

العلاقات العاطفية لا علاقة لها بالجنس

الأمور الجنسية بين الزوجين لا بأس بها. وإذا لم يكن هناك أى جاذبية جنسية، حتى فى البداية، فلن تصمد العلاقة طويلاً فى الغالب. غير أن أفضل العلاقات تدوم مدى الحياة، على خلاف غريزتك الجنسية. وإذا قامت العلاقة على الجنس وحده، فستتعرض للمتاعب عند اضطرارك للتعامل مع المسائل المتعلقة بالتعامل مع الأطفال، والقلاقل المالية، والاعتناء بوالديك اللذين تقدم بهما العمر ومشكلات العمل وكل ما ستلقيه الحياة فى طريقك إن عاجلاً أو آجلاً. وتمضية وقت ممتع فى غرفة النوم ليس هو الحل الأمثل لمعظم هذه المشكلات.

وسبب مجىء تلك القاعدة فى هذا الباب هو أنه من المهم جداً تذكرها عند بحثك عن الحب، ويكمن الخطر فى أنك قد تضل الطريق وتجرى وراء الشهوة معتقداً أنها الحب؛ بحيث تعتقد أنه ما دامت الحياة الجنسية رائعة، فإن العلاقة لابد أن تكون كذلك أيضاً. هل تعرف كل هؤلاء الذين تزوجوا بعد أسابيع قليلة من تعارفهما؟ قليل منهم استمرت علاقتهم بشكل سليم، ولكن معظمهم انخدعوا بالمظهر الجذاب ولم يستطيعوا أن يروا بوضوح ما إن كان هناك أساس لعلاقة ناجحة تدوم مدى الحياة أم لا، وفى الغالب لم يكن هذا الأساس موجوداً.

ولدى صديق يبحث دائماً عن شريكة حياته المثالية من الناحية الجنسية. وهو لا يبحث عن أى مواصفات غريبة أو استثنائية (على حد علمى)؛ ولكن المشكلة تكمن فى أن الجنس يأتى على رأس أولوياته فى اختيار شريك الحياة.

القاعدة ١٠

وبالتالى فهو يحظى بحياة جنسية جميلة، ولكنه لا يستطيع فهم سبب عدم نجاح علاقاته وعدم استمرارها لوقت طويل. أنا لا أعنى أن الجنس يجب أن يوضع خارج الحسبان، ولكنه ليس الأساس الذى تقوم عليه العلاقات، وهو يصعب على نفسه الأمور بإعطاء الأولوية لشىء ليس محورياً لنوعية العلاقة التى يتوق إليها.

إن كنت غير مرتبط وتجرى وراء نزوة عابرة، فمن السهل أن تقنع نفسك بأن عوامل الجذب الجنسية القوية أو الحياة الجنسية الجميلة أكثر أهمية من ذلك. من السهل أن تخدع نفسك وتقنعها بأن هناك الكثير من الأشياء الأخرى تفيد العلاقات كثيراً. أنا واثق من أن هناك الكثير من الأشياء الأخرى إن كنت تقول ذلك، ولكن أليس هناك قدر كاف من ذلك الكثير؟ أليس هناك قدر كاف يجعلكما تجتازان أيامكما المرة والحلوة معاً؟ لتجتازا مرضاً ألم بأحدكما وقلقاً أصابكما والمآسى التى نواجهها فى بعض الأحيان فى حياتنا؟ إن لم تكن متأكداً، فلتذهب وتستمتع بكل الإغراءات المادية للعلاقة، ولكن لا تلومن إلا نفسك إن راحت الشهوة واستبانت لك حقيقة الحب.

يكمن الخطر فى أنك قد تضل الطريق وتجرى وراء الشهوة معتقداً أنها الحب

القاعدة ١١

احرص على معرفة شريك حياتك المنتظر على مدار الفصول الأربعة قبل اتخاذ أى قرارات مصيرية

تأتى هذه القاعدة كنتيجة طبيعية للقاعدة السابقة، ولا يعتبر الجنس السبب الوحيد للقفز إلى الاستنتاجات. إننا جميعاً نتوخى الحذر فى مقدار ما نكشفه من شخصياتنا للآخرين، وفى العلاقات الجديدة، فإننا نبذل قصارى جهدنا فى إبراز الجوانب الأكثر إيجابية فينا لشركاء حياتنا الجدد. أنت تفعلها، وأنا أفعلها، والجميع يفعلونها. إن الأمر يستغرق بعض الوقت حتى تعرف أحدهم على نحو جيد، ويستغرق بعض الوقت أيضاً بالنسبة لهم حتى يشعروا بالثقة فيك بالقدر الكافى الذى يدعوهم إلى التخلى عن حذرهم.

بالطبع، إذا كان هذا الشخص رائعاً بالقدر الذى تتمناه، فإن الأشياء التى ستتضح فيه لاحقاً، لن تمثل مشكلة. ولدىَّ صديقة كان شريك حياتها ميالاً للاكتئاب. ومرت بضعة أشهر قبل أن يجد فى نفسه الشجاعة ليخبرها بالأمر، على ضوء أنه لم يكن بصدد الدخول فى مرحلة اكتئاب عندما تقابلا. إنه رجل رائع، وقد تقبلت صديقتى الأمر بصدر رحب وكانت أكثر من سعيدة لمساعدته على التخلص من مرضه، ولكن ربما كان رد فعل شخص آخر ليكون مختلفاً؛ على سبيل المثال، لو كانت هى نفسها كئيبة، لكانت المشكلة أكبر بكثير.

الفكرة هى أنك لن تستطيع فى فترة وجيزة اكتشاف ما إن كان شريك حياتك الجديد أنانياً أو وقحاً مع أصدقائك أو يكره معظم الأشياء التى تحبها أنت أو غير متعاطف معك فى أزماتك أو يعاقر الكحوليات - وهو أسوأ الأمور كلها - أو يميل إلى

القاعدة ١١

الاعتداء عليك بدنياً (وكما ناقشنا فى الفكرة ٩، فإن هذا الأمر لن يتغير). بعض تلك الأشياء يستحق التحمل وبعضها الآخر لا يستحق، ولكنك لن تستطيع اتخاذ قرار حتى تستطيع معرفة ما أنت مقبل عليه.

إن عاماً واحداً يعتبر فترة زمنية معقولة جداً فلا تتحرج أن تطلب من أحدهم أن ينتظرها قبل اتخاذ قرار بالعيش معاً، أو الارتباط بميثاق الزواج أو إنجاب أطفال أو اتخاذ قرارات مصيرية أخرى. وإذا ضغط عليك محبوبك الجديد الرائع بعد أشهر قليلة من تعارفكما، فما عليك إلا أن تخبره بأن تلك هى قاعدتك: أعرف أن بعض الناس يشعرون بالإحباط من شركاء حياتهم الذين لم يأخذوا مسألة الارتباط على محمل الجد بعد ثلاث أو أربع سنوات من تعارفهم، ولكن هذا الأمر مختلف. وطلب ١٢ شهراً كفترة للتفكير ومراجعة النفس هو فى الواقع طلب معقول ومنطقى للغاية، ولديك كل الحق فى الإصرار على رأيك بشكل رقيق.

وإذا كان هذا هو الشخص المناسب للارتباط به فعلاً، فإن الأمر سيستحق الانتظار لمدة ١٢ شهراً كى تحدد مستقبلك. وما العام مقارنة بحياة كاملة بين رجل وامرأة؟ ولِمَ العجلة؟ لِمَ لا تسترخيان وتستمتعان قبل أن تبدأ متاعب الحياة الحقيقية فى التكدس عليكما؟

> **إذا كان هذا هو الشخص المناسب للارتباط به فعلاً، فإن الأمر سيستحق الانتظار لمدة ١٢ شهراً كى تحدد مستقبلك**

القاعدة ١٢

لا تستمر مع شخص لا يهتم بك

من الرائع اتخاذ بعض الناس شركاء حياة، والبعض الآخر لا يستحقون ذلك على الإطلاق. فما إن يعرفوك على مدار الفصول الأربعة حتى يبدءوا فى اعتبارك شيئاً مسلماً به. لن يجدوا وقتاً للاستماع إلى همومك - إن لاحظوا أساساً أنك فى غير حالتك المرحة المعتادة. ولن يهدوك زهوراً [٣] بعد الآن، أو يقترحوا عليك قضاء أمسية شاعرية بالخارج، أو يدللوك فى عيد ميلادك. باختصار، لن يهتموا بك بما فيه الكفاية.

وغالباً ما تجد أن هؤلاء الذين يفعلون ذلك متمركزون حول ذاتهم. إنهم لا يتوقفون لملاحظتكما بمجرد أن يعتقدوا أن علاقتكما قد أصبحت آمنة، ويعودون إلى التفكير فى أنفسهم. وغالباً ما سينتظرون منك أن تعتنى بهم، وتستمع إليهم بينما يتكلمون عن مشاكلهم أو يفضفضون عن منغصات يومهم، ولكنهم يترددون فى مقابلة صنيعك بالمثل.

وللأسف، فليس من المتوقع أن يتغير هؤلاء الناس، على الأقل معك أنت. ربما سيتعرضون للرفض - يوماً ما - من قبل شخص مميز حقاً مما يجعلهم منتبهين فى المرة التالية. آمل ذلك. ولكن ربما يجب أن تكون أنت ذلك الشخص. وفى الواقع إن لم يكونوا مهتمين بما فيه الكفاية فلن يجعلوك مميزاً، وهذا ليس مناسباً أو منصفاً.

إنك تريد شريك حياة يجعلك تشعر بأنك إنسان مميز، لأنك إنسان مميز بالفعل، وهم يريدونك أن تعرف ذلك، وليس شريك حياة تعلم أن يتظاهر

---

٣ كلا، أنا لا أقصد المعنى الجنسى – انظر القاعدة ٥٩.

القاعدة ١٢

بحبك حتى لا تتركه؛ ليس إلا. فإذا كان شريك حياتك يهتم بك حقاً، فسوف يكون واضحاً فى هذا الشأن تمام الوضوح. وإذا كان يضع نفسه فى المقام الأول ويعتبر وجودك فى حياته شيئاً مسلماً به، فلن يتغير فى الأمر شىء. إنك تستحق ما هو أفضل من ذلك: اذهب وابحث عن شخص يريد أن يسعدك حقاً.

وإن لم يكن شريك حياتك يهتم بك الآن، فى بداية العلاقة، فسوف تسوء الأمور أكثر وأكثر إذا استمررتما معاً. لا تتخيل أن خروجكما معاً أو زواجكما أو أياً كان الأمر سيجعل الحال أفضل؛ لأننى أستطيع أن أؤكد لك أنه سيجعل الأمر أسوأ. إنك بحاجة ماسة لحل تلك المشكلة قبل أن تفكر فى اتخاذ أى قرار مصيرى بالارتباط مع شخص كهذا، وأتمنى لك حظاً سعيداً. إذا قررت إعطاءه فرصة أخيرة، فلتسمح بوقت طويل جداً حتى يتأكد لك أنه قد تغير فعلاً قبل إلزام نفسك بالارتباط به.

ستجد شخصاً يهتم بك بالشكل اللائق، بكل ما تحمله الكلمة من معنى. لا تلق بنفسك على شخص لا يبالى بك؛ فهذا سيدمر ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك عبر السنين؛ إضافة إلى أنه لن يجعلك سعيداً بالمرة؛ لذا اصنع بنفسك معروفاً، وانتظر حتى تتعرف على شريك حياة أفضل.

إنك تريد شريك حياة يجعلك تشعر بأنك إنسان مميز؛ لأنك إنسان مميز بالفعل

القاعدة ١٣

إن لم تستطع الثقة به، فليست هناك علاقة بينكما

الثقة ضرورة مطلقة بين شريكى الحياة، ولا يهم إن كنت تتحدث، أو الوفاء بالوعود، أو الإنفاق فى حدود إمكاناتك، أو أى شىء آخر؛ فإن لم تستطع الثقة بشريك حياتك، فلن تكون سعيداً أبداً.

بالطبع هناك العديد من الأسباب التى تدعوك إلى عدم الثقة بشخص ما؛ فربما كان سجله حافلاً بالمواقف غير النبيلة، أو ربما لم يقل الحقيقة عن أشياء صغيرة مما دعاك للتساؤل عما إذا كان هناك أشياء أخرى لم يقولوا الحقيقة بشأنها، أو ربما كان مراوغاً (على الرغم من أننى فى تلك الحالة غير متأكد من السبب الذى يدعوك إلى الارتباط به من الأساس، وأقترح عليك بكل بساطة أن تعجل فى الابتعاد عنه). ولا يهم أى شىء، فقط يجب أن تكون قادراً على وضع ثقتك فيه.

ومرة أخرى فقد تكون أنت المتهم؛ فلعلك كذبت فيما مضى؛ ولذلك تجد أنه من المستحيل أن تثق فى الآخرين. حسناً، أخشى عندئذ أنك لم تقم علاقة مع أحدهم حتى الآن، ولن تستطيع إقامتها أبداً حتى تتعلم أن تثق فى الآخرين. أعرف أنه أمر صعب، وبخاصة إن كانت شكوكك لها ما يبررها فى الماضى، ولكن هذا هو سبب استحقاقك لعلاقة جيدة الآن. ولن تحصل عليها إلا إذا استطعت التعامل مع مسألة الثقة فى الآخرين.

كيف يبدو الأمر لشريك حياتك؟ إن تصرفاته كلها لا غبار عليها، ولم يرتكب خطأً فادحاً، ومع ذلك فما زلت تفتقد إلى الثقة فيه. وذلك من شأنه أن يصيب العلاقة بينكما فى مقتل: فعلى الرغم من تعاطفه مع مشكلتك

القاعدة ١٣

المتعلقة "بمسألة الثقة" (إن شئنا استخدام مصطلح دارج ومفزع فى علم النفس [٤])، ففى النهاية سوف يستفزه ذلك ويجعله يشعر بأنك لا تحبه.

ورغم أنه قد كانت لك مبرراتك فى الماضى، إلا أنه ليس من العدل أن تجعل شريك حياتك يدفع أخطاء شخص آخر. أعتقد أنك تعرف فى أعماقك ما إن كنت أنت أم شريك حياتك السبب فى فقدان الثقة فى الآخرين، وينبغى أن تكون أميناً مع نفسك إذا أردت معرفة منبع المشكلة.

لذا سواء كان شريك حياتك يكذب عليك، أو متكتمًا للغاية بحيث لا تستطيع التأكد مما إن كان يكذب عليك أم لا، فلتتحدث معه بصراحة وإن كنت لا تستطيع أن تقنعه بأن يكون أكثر أمانة، فلتنه تلك العلاقة متى أمكنك ذلك. وإن كنت أنت السبب فى المشكلة، فابحث عن طريقة للتخلص من مسبباتها. فلقد رأيت الكثير من الناس أنهوا علاقات جيدة وتسببوا لأنفسهم فى خسارة فادحة لأنهم فشلوا فى معالجة مسألة عدم قدرتهم على الثقة. إن كنت لا تزال تبحث عن فتاة أحلامك، وإن كنت لا تزالين تبحثين عن فتى أحلامك، فعليك التخلص من مشكلة نقص الثقة سريعاً قبل أن تقابل فتاة أحلامك أو تقابلى فتى أحلامك. لا أريدكم أن تدمروا حياتكم العاطفية لمجرد أن شخصاً فى الماضى كان غبياً بما فيه الكفاية ليخونكم.

> لعلك كذبت فيما مضى؛ ولذلك تجد أنه من المستحيل أن تثق فى الآخرين

---

٤ ولكن لا بأس به؛ لأننى أستخدمه على سبيل التهكم.

القاعدة ١٤

كن أميناً (بينما لا تزال الفرصة بين يديك)

فى حياتنا جميعاً أشياء لا نعتز بها إطلاقاً. أو لا نسعد بتذكرها. بل لعلنا نشعر بالخجل مما فعلناه أو كنا عليه: فلو كانت حياتك كتاباً، لحذفت ذلك الفصل منها.

وليس من المدهش أنك عندما تقابل شخصاً لأول مرة، فإنك لا تحب الاعتراف له بكل تفاصيل ماضيك التى تود نسيانها. وهذا لا بأس به: فلست مضطراً إلى الاعتراف بها بعد. ولكن إن كنت تريد استمرار علاقتك به، فينبغى، إن عاجلاً أو آجلاً، أن تعرفه على تلك الفترة المضطربة من حياتك التى تعرضت فيها لمشكلات مع الشرطة. أو للاعتداء الجنسى، أو التى كان فيها والدك مدمناً للكحوليات.

لاشك أنك تستطيع إخفاء بعض الأخطاء الهينة. على سبيل المثال. حينما غششت فى امتحان الرياضيات وأنت فى الثامنة من عمرك. أو حقيقة أنك حضرت حفلة لفريق "سبايس جيرلز" - عشر مرات. ولكن الأخطاء الهينة ليست هى الأشياء التى تزعجك، أليس كذلك؟ فالأخطاء الفادحة هى التى لا تريد أن يعرفها شريك حياتك.

ولكن ينبغى أن يعرفها. ولك الخيار فى أن تعرفه عليها فى أول لقاء لكما، أو تبقى الأمر سراً حتى تمضى بضعة أشهر على تعارفكما. غير أنه يجب الكشف عن الأمر إن عاجلاً أو آجلاً. وإذا كان يحبك بصدق. فسوف يسير الأمر على ما يرام. أما إن كان لا يحبك بصدق - حسناً. فتلك طريقة جيدة لتتبين الأمر.

القاعدة ١٤

أما إذا انتظرت طويلاً لتخبره، فسوف يشعر بالانزعاج والألم لأنك أخفيت عنه حقيقة الأمر، وسيكون محقاً فى شعوره ذلك. لذا فإن أنسب وقت لتخبره بما حدث هو النقطة التى يكون عندها اكتشاف الأمر فى المستقبل أسوأ من اكتشافه فى تلك اللحظة.

وما بين اللحظة الآنية وتوقيت إخبارك له فى النهاية، فإن العامل الأهم ألا تكذب. فإذا لم تريدى إخبار شريك حياتك عن تعرضك لحادث اعتداء جنسى فى صغرك. فعلى الأقل لا تدعى أنك ما زلت عذراء. وإذا التزمت الصمت حيال كون والدك مدمن كحوليات، فلا تدع أنه ميت. فإن ضللت شريك حياتك الآن. فلن يستطيع الثقة بك عندما يكتشف خداعك.

إن تجنب الخوض فى مثل تلك الأمور المزعجة قد يكون حركة ذكية فى البدايات الأولى للعلاقة: فرغم كل شىء. لو لم تستمرا معاً. فعلى الأقل لن تكون قد كشفت كل أسرارك له عندما ينفصل عنك. لذا احتفظ بسرية الموضوع حتى تكون مستعداً لإخباره، ولكن احرص فى كل خطوة على ألا تبدو مخادعاً؛ لأن ذلك سيكون بمثابة حفرة عميقة لن تستطيع الخروج منها فيما بعد.

إن العامل الأهم ألا تكذب

القاعدة ١٥

لا تناور

أحياناً تجد أنه من المغرى ... أن تقول لنفسك: "سوف أكتفى بالانتظار لأرى كم سيستغرق من الوقت حتى يتصل بى". أو "سأخبرها بأننى منزعج حقاً من العملية الجراحية التى ستجريها أمى، فقط لكى أرى ما إن كانت ستوافق على المجىء معى ومقابلة أمى على كل حال".

اسمعى، إذا أردت التحدث إليه، فلتتصلى به وحسب. وإذا أردتها أن تقابل والدتك، فلتطلب منها ذلك وحسب. أما أسلوب المناورات فهو أمر بالغ الخطورة، وقد يعود عليك بأضرار فادحة. والطريقة الوحيدة لبدء علاقة هى الطريقة التى تريدها أن تستمر عليها، وإذا لم تكن تود أن تناور وتحاور لسنوات، فلا تشرع فيها منذ البداية.

وتذكر أنه إذا كانت مناورة لا تمثل مشكلة بالنسبة لك، فهى لا تمثل مشكلة بالنسبة لشريك حياتك أيضاً. هل هذا هو ما تريده؟ إن المناورات - مع أنك قد تقنع نفسك بأنها بريئة وحسنة النية - ما هى إلا شكل من أشكال التحايل والتلاعب. ونحن لا نتحايل على من نحبهم؛ بل ندعهم يعرفون ما نكنه من مشاعر وما هو مهم بالنسبة لنا. والتحايل على الآخرين يقصد به التفضل عليهم والتحكم فيهم وهذا أمر غير مقبول على الإطلاق.

وبصفة عامة فإننا نميل إلى المناورة (أو على الأقل نجد الإغراءات التى تشجعنا عليها) لأن سلوكيات شريك حياتنا ليست بالشكل الذى نبغيه. وفى بعض الأحيان تكون المناورة عبارة عن اختبار: "سأرى كم سيطول بها الوقت حتى تتذكر أن غيد ميلادى اليوم"، أو ما هو أخطر: "لن أدعه يعرف أننى هنا، وسأرى إن كان سيغازل امرأة أخرى".

كلا. كفَّا عن هذا العبث. فذلك لن يفلح على الإطلاق. من فضلك أخبرها أن عيد ميلادك اليوم وحسب إن أردت التأكد من أنها تتذكره. وإذا اعتقدت

القاعدة ١٥

حقاً أنه سيغازل امرأة أخرى، فعودى أدراجك وعاودى قراءة القاعدة ١٢ (يجب أن تثق بشريك حياتك). وإذا ضبطت نفسك تمارس هذا النوع من المناورات، فهذا يدل على أنك واقع فى مشكلة كبيرة؛ وذلك لسبب واضح؛ فكيف سيكون شعورك لو فعلوا الشىء نفسه معك؟

وأنت تعرف أنه سيتم كشف أمرك إن عاجلاً أو آجلاً. وحتى إن لم يجد شريك حياتك الدليل على مناوراتك، فسوف يعرف أنك لم تكن صريحاً معه. وعندئذ سنعود لمسألة الثقة مرة أخرى - يجب أن يكون قادرًا على الثقة فيك، وسيكون للمناورات أثر عكسى.

أعرف صديقة قضت سنوات من عمرها كانت تمثل دور المرأة اللطيفة وظلت تناور مع العديد من الرجال فى حياتها. وفى النهاية تزوجت رجلاً لم تشعر معه بأنها مضطرة للمناورة؛ فذلك لم يكن يمثل لها ضرورة ببساطة لأن الأمور كانت واضحة منذ البداية.

إذا شعرت بالألم النفسى لأن شريك حياتك لم يتذكر عيد ميلادك، فأعطه إشارة تحذيرية قبلها بأيام، وانظر كيف سيتعامل مع الأمر. أعرف أنك لا تود أن تعيش مع شخص لا يهتم بك، وستكون محقاً أيضاً، ولكن بعض الناس ينسون بطبيعتهم؛ لذا عليك أن تعطيه فرصة بطريقة لا تنسى. وبالمثل، فقد يسعد شريك حياتك بمقابلة والديك إن شرحت له مدى وسبب أهمية الأمر بالنسبة لك. لذا لا تتحايل عليه لفعل ما تريد. ما عليك إلا أن تجلس معه وتشرح له أنه على الرغم من أنه يشعر بأنه ليس جاهزاً بعد، إلا أنك لديك أسبابك الخاصة التى تدعوه إلى إعادة التفكير فى الأمر. فهذا التصرف أكثر نضجاً (بالشكل الصحيح)، وستجعلك تتعامل مع العلاقة بشكل أفضل.

> الطريقة الوحيدة لبدء علاقة هى الطريقة التى تريدها أن تستمر عليها

القاعدة ١٦

لا تأخذ شريك حياتك الجديد بذنوب ماضيك القديم

معظمنا لديه ماضٍ من نوع ما. حتى فى مراحل حياتنا المبكرة، فإن العلاقات العاطفية البريئة فى سن المراهقة تترك لدينا آثاراً لا يمحوها الزمن. ومن السهل جداً أن ندع ذلك يؤثر على علاقتنا العاطفية المقبلة.

إننا مبرمجون على أن المستقبل سيسير على نفس النحو الذى سار عليه الماضى، إلا إن كان هناك سبب وجيه يدعو للاعتقاد بخلاف ذلك؛ فإذا كان شعرك يبدو دائماً مصففاً فى الماضى، فمن المنطقى أن تصففه مرة أخرى اليوم إن أردت أن تبدو حسن المظهر. وإن أحببت الموز فى آخر مرة أكلت إصبعاً منه، فغالباً ستحب أكله فى المرة التالية، وإن كنت تجيد التعامل مع الأرقام دائماً، فإن الوظيفة التى تتطلب إجادة التعامل مع الأرقام لن تمثل لك صعوبة كبيرة. وإن خانك شريك حياتك الأخير، فسوف يخونك شريك حياتك الجديد.

أوه! توقف! أعد، أعد ... دعك من المثال الأخير. نعم، الكثير من الأمور الحياتية تسير على نفس المبدأ الأساسى كل مرة، ولكن هذا لا ينطبق على شركاء الحياة. وكل تلك الأمثلة الأخرى كانت عبارة عن أشياء تتعلق بك أنت، ولا تزال أنت نفس الشخص. ولكن كل شريك حياة هو إنسان جديد. وقد يكون الحال كذلك أيضاً إن كذب عليك شريك حياتك؛ فسوف يكذب على شريك حياته التالى أيضاً (ولكن تلك لم تعد مشكلتك بأى حال). ومع ذلك، فإنك ينبغى أن تتعامل مع شريك حياتك كأنه صفحة جديدة، وليس

القاعدة ١٦

من الحكمة أن تقول بأنه يشبه شريك حياتك الأخير. فى الواقع، إذا اعتقدت ذلك فعلاً، فما الذى دعاك إلى إقامة علاقة معه من الأساس؟

بالطبع، يعتبر مثال الخيانة مثالاً متطرفاً بعض الشىء. فأنا أعرف أشخاصاً يفترضون كل أنواع الافتراضات بناء على ما فعله شركاء حياتهم السابقون. وأعرف امرأة كانت تفترض أن شريك حياتها مستاء منها لو لم يعد لها كوباً من الشاى عند عودته إلى المنزل، وما ذلك إلا لأن شريك حياتها السابق ليستاء منها فى تلك الحالة. وفى الحقيقة فإن شريك حياتها هذا كان يخطط ليغير ملابسه، ثم يغتسل، ثم يضع الغلاية على النار. وأعرف رجلاً آخر كان يتضايق إذا أعطته زوجته ظهرها عند نومه فى الفراش، على أساس أن ذلك يعنى "ممنوع اللمس". وكل ما هنالك أنها ترتاح فى النوم على جانبها الأيسر.

وكما هو الحال مع الكثير من القواعد، فينبغى عليك عكس الموقف والتفكير فيما سيكون عليه شعورك إن حكم عليك شريك حياتك بمعايير شخص آخر ربما لم تقابله بالمرة، وإن أدت إشارة أو إيماءة بريئة إلى شجار لأنها كانت لتعنى شيئاً آخر فى علاقة أخرى لم تكن حتى طرفاً فيها. اللعنة، إن ذلك محبط للغاية.

لذا، سواء كانت شيئاً ضخماً أم مجرد إشارات عابرة - سواء كانت تتعلق بالمال أو الجنس أو الحالة المزاجية أو العمل أو الأسرار أو الكذب أو العاطفة أو أى شىء آخر - فقد تصنع جميع أنواع المشاكل التى ليس لها داعٍ إن أخذت شريك حياتك الجديد بذنوب ماضيك القديم.

> **الكثير من الأمور الحياتية تسير على نفس المبدأ الأساسى كل مرة، ولكن هذا لا ينطبق على شركاء الحياة**

القاعدة ١٧

تأكد من أن أهدافكما مشتركة

إليك قصة زوجين أعرفهما. لقد وقعا فى حب بعضهما وتزوجا وأنجبا أطفالاً. وكانا يعيشان فى لندن، وقد حصل الزوج على وظيفة تتطلب منه السفر كثيراً إلى مدينة "كورنول"، التى تبعد عن لندن ثلاث أو أربع ساعات. وبعد بضع سنوات، تغيرت متطلبات وظيفته، وأصبح الزوج مضطراً لتمضية الكثير من الوقت فى مدينة "كورنول"؛ لذا فقد أخبر زوجته بأن هذا هو الوقت المناسب للانتقال إلى "كورنول" للإقامة هناك بشكل دائم. وقد تبين أن تلك كانت خطته منذ وقت بعيد، ولكنه لم يفكر فى مناقشتها مع زوجته فى السابق. أعلم أنك تعتقد أن هذا المطلب منطقى ولم يكن من المنتظر أبداً أن تقول له إنها لا تفكر أبداً فى الانتقال من لندن. ياله من مأزق حقيقى!

المغزى من هذه القصة أنه لا ينبغى عليك الانتظار حتى تتزوج وتنجب أطفالاً للتحدث فى تلك المسائل، وأعتقد أنه من الحكمة أن تتجنب إخافة محبوبك الجديد وشريك حياتك المنتظر بالخوض فى الحديث عن خططه المستقبلية من أول لقاء لك معه. ولكن قبل اتخاذ أى قرار مصيرى بالارتباط ببعضكما، عليكما أن تحسما هذه الأمور.

قد تتغير الأمور بالطبع؛ فمن يقول وهو فى سن العشرين إنه يريد التركيز على كل شىء - نمط الحياة، محل الإقامة وما إلى ذلك - فى حياته المهنية قد يرى الأمر بشكل مختلف عند بلوغه الثلاثين من عمره. ولكن إن لم تصارح شريك حياتك بمجرد أن تأخذ الأمور منحنى خطيراً، فقد تقعان فى فوضى عارمة؛ كما حدث مع الزوجين اللذين ذكرت قصتهما آنفاً.

وغالباً ما تتمثل المسائل الأخطر فى الأطفال ومحل الإقامة، ثم تأتى أشياء أخرى أيضاً ربما كان أحدكما يريد التقاعد مبكراً والسفر، بينما الآخر

القاعدة ١٧

يعانى من فوبيا ركوب الطائرات ويكره الابتعاد عن المنزل لأكثر من أسبوع.

أنا لا أعنى أنه ينبغى عليك إطلاع شريك حياتك على خططك كلها؛ فأنت لا تستطيع دائماً معرفة ما ستشعر به فى المستقبل، ولا حرج على المرء إن غير رأيه. وأعرف صديقاً أوضح لخطيبته منذ أول يوم قابلها فيه أنه لا يريد إنجاب أطفال على الإطلاق، وقد وافقته هى على ذلك، مع شعورها بالحزن الشديد لأنها لطالما أرادت تكوين أسرة. ومع ذلك فقد شاءت الأقدار أن تحمل بعد سنوات من زواجهما، ثم فقدا الطفل مما أدى إلى شعورهما بالحزن، إلا أنهما استمرا معًا وأنجبا طفلين برغبتهما وأصبح صاحبنا الآن والداً متفانياً فى تربية أولاده.

ولكن احذر؛ فالأمور لا تنتهى دائماً بنهاية سعيدة؛ حيث إننى أعرف صديقاً آخر قرر مع شريكة حياته فى سن الخامسة والعشرين أنهما لا يريدان إنجاب أطفال. وبعد مرور عشر سنوات شعرت الزوجة برغبة ملحة فى إنجاب أطفال. ومع ذلك فقد أصر زوجها على أنهما قد اتفقا من البداية على عدم إنجاب أطفال، وأنه حتى لن يقبل مناقشة ذلك الأمر. وقد كان ذلك أحد أسباب عدة أدت إلى انهيار علاقتهما أخيراً، ولكن بعد سن الأربعين، وهو الوقت الذى لن تستطيع فيه أن تكون أماً.

فقط احرص على ألا تلزم نفسك بشروط تدوم مدى الحياة ما لم تكن لديك فكرة عامة عن نظرة شريك حياتك لأسلوب الحياة، وإنجاب أطفال (وكيفية تربيتهما بصفة عامة)، ومحل الإقامة، وعن رأيه فى السفر، وكل تلك الأشياء الأخرى التى قد تبدو سابقة لأوانها الآن، ولكنها يمكن أن تقوى علاقتكما فى المستقبل، أو تؤدى إلى انهيارها. وكن مستعداً لحقيقة أنه على الرغم من أن أحدكما قد يغير رأيه؛ فإن الآخر قد لا يغيره.

> قبل اتخاذ أى قرار مصيرى بالارتباط
> بيعضكما، عليكما أن تحسما هذه الأمور

القاعدة ١٨

لن تستطيع إرغام أحد على حبك

قد تكون تلك القاعدة واحدة من أكثر القواعد التى يصعب على النفس قبولها عندما يتعلق الأمر بالمسائل التى تمس القلب؛ فها أنت ذا قد وجدت الإنسانة التى كنت تبحث عنها طيلة حياتك، ولكن المشكلة هى أنها لم تدرك ذلك على ما يبدو.

لعلكما التقيتما مؤخراً ففرقت فى الحب، ولكن من تحبه يبدو غير متحمس للغاية؛ بيد أنك لم تيأس على أمل أن يدرك يوماً أنكما خلقتما لبعضكما ... أو لعلكما كنتما تعيشان معاً فعلاً لسنوات كزوجين - وهو مغرم بك للغاية على كل حال ومن السهل أن تتعايشا معاً - ولكنك تعلم من داخلك أنه لا يحبك حقاً.

وسيخبرك إن عاجلاً، أو ربما آجلاً، أن الأمور لا تسير على ما يرام، ولكنك لا تريد سماع ذلك. وتحاول إقناعه بأن يعطيك فرصة أخرى. وقد تحاول أن تتغير لكى تصبح الشخص الذى يريده فعلاً. إنه لأمر مهين حقاً، ولكنك لا تراه على هذا النحو؛ إذ إنك ترى أن الفوز بحبه يستحق تلك الجهود.

غير أنه من المفارقات العجيبة أن تلك الجهود لا تنجح أبداً، فما ذلك بالحب. وقد تظل تدور فى دوائر مفرغة، وتؤنب نفسك لعدم قدرتك على الارتقاء إلى معاييره (كما تتخيلها أنت)، وقد تدمر ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك، ومع ذلك فلن تفوز بحبه. إنه لا يستطيع. قد يكون مهذباً ويعتذر عن عدم قدرته على الاستمرار، وقد يكون غير لطيف بل وهمجياً.

ونفس السيناريو ينطبق على بعض العلاقات فى جميع أنحاء العالم؛ حيث

القاعدة ١٨

تجد طرفاً واحداً فقط واقعاً فى الحب. تأمل بعض العلاقات الزوجية التى تحيط بها علماً وأراهن أنك ستجد نماذج ينطبق عليها ذلك السيناريو.

أعرف أناساً مروا بذلك الموقف واستغرق الأمر منهم شهوراً أو سنوات قبل أن يدركوا أنه ما من أمل. وبعدئذ وجدوا الحب مع شخص يبادلهم حباً بحب. والمثير فى الأمر أن كل من مر بذلك الموقف يقول نفس الشىء: أحمد الله أن العلاقة السابقة انتهت أخيراً؛ لأن هذه العلاقة أفضل كثيراً.

وكما ترى، فمهما كانت درجة اتقاد عاطفتك، فإن لم يبادلك الطرف الآخر حباً بحب، فلن تكون العلاقة بينكما بالروعة التى تتوقعها. وحتى مع افتراض أنه قد يحبك يوماً ما، فإن اضطرك الأمر إلى الدوران فى حلقات مفرغة باستمرار حتى تظل مع من تحب، فإن الأمر لا يستحق الجهد المبذول. إنك تحتاج وتستحق إنساناً يحبك لشخصك، وما أغناك عن التظاهر بأنك شخص آخر يعجب من تحب أو تحاول أن تكونه؛ لذا فبمجرد أن تدرك بأنك مع شخص لا يحبك، فينبغى أن تتشجع وتنهى العلاقة قبل أن ينهيها هو. سوف تشعر بالحزن لفقده، ولكنك ستشعر بالسعادة لاعتزازك بذاتك، ويوماً ما ستنظر إلى الوراء وتدرك كم كان قرارك ذاك شجاعاً وصائباً.

قد تحاول أن تتغير لكى تصبح الشخص الذى يريده فعلا

القاعدة ١٩

كن قاسياً لتكون لطيفاً

تناولت القاعدة ١٨ ما يجب فعله حينما تجد أن من تحبه لا يستطيع مبادلتك الحب. والآن سنعكس الأدوار. لنفترض أنك لا تحب الشخص الذى ارتبطت به. بالقطع، أنت تحبه، وتستمتع بصحبته، وهو يجعلك تضحك أو يستمع إليك عندما تكون منفعلاً أو يشاركك اهتماماتك، فما كنت لتعيش معه لو لم يكن لديه الكثير من الصفات التى تحبها، ولكنك تعرف أنك لن تحبه بالشكل الذى يحبك به أبداً.

وبالطبع تشعر بالاستياء من نفسك؛ فأنت إنسان رقيق المشاعر، وتتمنى لو استطعتُ أن تبادله الحب، ولا تريد جرح مشاعره. وقد تسعد بقضاء الوقت معه على أية حال. أعنى أنه إن لم يكن هناك إنسان آخر فى حياتك لتخرج معه، وتريد الذهاب إلى نفس الأماكن، وربما كانت حياتكما الرومانسية جيدة، ومن شأنك أن تفتقد أسرته وأصدقاءه على أية حال ... فنعم، سيكون من الأفضل الاستمرار معه على الأقل حالياً.

ولكن تلك ليست الإجابة. ليس إن كنت من متبعى القواعد. فكلما طالت فترة بقائك مع ذلك الشخص، زاد عدد الدوائر المفرغة التى سيدور بها (محاولاً جعلك تحبه)، وزاد عمق الجراح التى ستتسبب له فيها عندما تقرر الانفصال عنه أخيراً (وستنفصل عنه فى النهاية)، وطال الوقت الذى سيقضيه مع الشخص غير المناسب (أنت).

بلى، يجب أن تكون قاسياً حتى تكون لطيفاً وتنهى المسألة فوراً. أعرف أنه أمر صعب؛ فإذا كنت تهتم لأمر ذلك الشخص فسوف تخشى إيذاء مشاعره، ولكن ذكر نفسك أنك ستؤذيه أكثر إن تركته يعيش وهم الحب لمدة أطول.

القاعدة ١٩

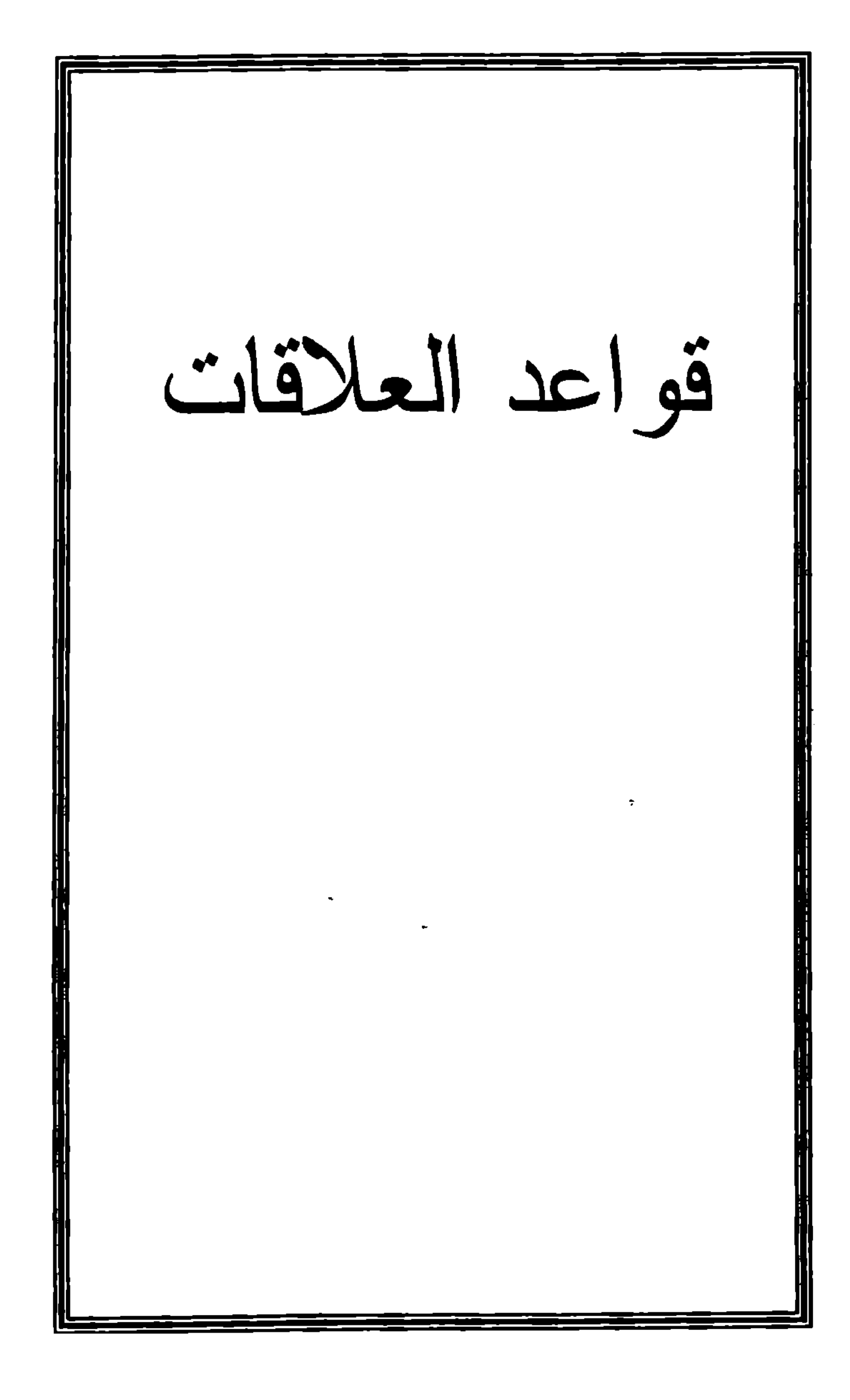
إنه يستحق الحرية ليجد شخصاً يقدم له الحب بالطريقة التى لم تستطع أنت تقديمه له بها.

سأخبرك بشيء آخر. إن لم تشعر بأنك تحب ذلك الشخص حقاً، فسوف تجد إن عاجلاً أو آجلاً إنساناً تغرق فى حبه. فقط تخيل أن ذلك الإنسان سيدخل حياتك غداً، أو الأسبوع المقبل، إذن ماذا ستفعل؟

ليست هناك إجابة شافية لذلك السؤال. قد تتورط فى علاقة وتؤذى مشاعر شريك حياتك الحالى بشكل بالغ. أو قد تكون شريفاً وترفض التورط فى تلك العلاقة، ولكن ذلك أمر بالغ الصعوبة وقد يكون مدمراً لك أنت وحبيبك الجديد. والحل الوحيد الناجع أن تكون حراً وغير مرتبط عندما يظهر حبك الجديد على مسرح الأحداث، ولكى يحدث ذلك، ينبغى أن تنهى العلاقة بينك وبين شريك حياتك الحالى فوراً.

أترى؟ إن ألطف شيء بالنسبة لك أن تكون قاسياً لفترة من الزمن، ولكنك بذلك تتيح لكليكما الحرية حتى يعيش حياته بالطريقة التى يحبها ويحصل على قدر أكبر من السعادة التى يحصل عليها الآن. قد لا يحب شريك حياتك ذلك الأمر أو يقدره فى اللحظة الراهنة، ولكنه يوماً ما، إن كان عنده إحساس، سيرجع بذاكرته إلى الوراء ويشكر صنيعك هذا من داخله.

أتح لكليكما الحرية حتى يعيش حياته بالطريقة التى يحبها



قواعد العلاقات

فى الأسابيع أو الأشهر أو السنوات القليلة الأولى من علاقة جديدة قد تسير الأمور على نحو بالغ الروعة، ولكن إن عاجلاً أو آجلاً تأتى الحياة الواقعية بحدها وحديدها وتتعرض العلاقة لاختبارات حقيقية. ومنذ ذلك الحين فصاعداً، وعلى الرغم من إمكانية استمرارية العلاقة بشكل أفضل، فإن الأمر يستلزم بعض المجهود لحدوث ذلك. أو على الأقل، احرص على ألا تدع العلاقة تعانى الإهمال؛ فالعديد من العلاقات التى خفت لهيبها سارت فى ذلك الطريق بالمصادفة، ولكن الخبر السار أنك تستطيع وضعها على المسار السليم، من خلال البناء على ما لديك بالفعل. ويتناول هذا الجزء كيفية تحقيق أقصى استفادة من علاقتك، وتقويتها، وتعميقها، وتحقيق السعادة لكليكما.

والقواعد التالية تأتى على رأس القواعد التى تعلمتها من خلال ملاحظة الناس الذين يحظون بعلاقات رائعة، ومن خلال تجاربى الشخصية أعرف أنه من السهل اتباع بعض القواعد خلافاً لغيرها، ولكنك إن التزمت بها فسيكون النفع العائد عليك كبيراً. فإن وقعت فى حب شخص قادر على جعلك سعيداً (انظر القواعد ١-١٩)، فستكون بذلك قد أرسيت حجر الأساس لعلاقة مفعمة بالحب والسعادة، وكل ما تحتاج إليه الآن أن تتأكد من أنها لن تخرج عن مسارها السليم، وهذه القواعد ستبقيك على المسار.

وحتى تنجح تلك المجموعة من القواعد، فإننى أفترض أنه على الرغم من كون شريك حياتك ليس مثالياً فى كل شىء (ومن منا كذلك؟)، إلا أنه ليس عديم الجدوى بشكل مطلق. فإن وقعت فى حب شخص لم ولن يهتم بأمرك، فلن تستطيع تلك القواعد إسعادك، حتى إن استطعتما الحفاظ على العلاقة معاً. لا أريدك أن تعيش تلك الحياة، لذا لكى تستخدم تلك القواعد بفاعلية عليك أن تبدأ علاقة مع شخص يريد إسعادك، ومستعد على الأقل للالتقاء معك فى منتصف الطريق نحو إسعادك. إن كنتما تحملان نفس التوجه حيال ذلك الأمر، فأنتما تسيران على الدرب نحو علاقة طويلة وسعيدة.

القاعدة ٢٠

كن لطيفاً

لقد مررت بيوم طويل وشاق. فى الحقيقة لقد كان الأسبوع بأكمله صعباً. تدخل البيت متجهماً ومنفعلاً وتحتاج إلى شخص تصب عليه جام غضبك. ومن الذى تستطيع إلزامه بأداء تلك المهمة؟ إنه شريك حياتك بالطبع؛ فهو متاح لك وليس من المستغرب أنك تشعر بالانفعال، إذن فما الذى يتوقعه منك؟

إنه يتوقع أن تعامله بلطف. فلو كان صديقك هو من ينتظرك بالمنزل لدى دخولك البيت، لأجبرت نفسك على معاملته بطريقة مهذبة؛ لذا لمَ لا تفعل الشىء نفسه مع شريك حياتك؟ فرغم كل شىء ينبغى أن يكون شريك حياتك أهم شخص فى العالم بالنسبة لك، فلمَ لا يلقى أفضل معاملة؟

من السهل أن تستخدم شريك حياتك كإسفنجة تمتص كل مخاوفك وتفرغ فيها غضبك. ولكن ذلك ليس بالتصرف السليم؛ فلقد عرفت الكثير من الأزواج الذين يعبرون عن مشاعر الغضب والانفعال تجاه بعضهم باستمرار، بل وأحياناً ينزلون إلى مستوى تبادل الألفاظ القبيحة، ببساطة لأنهم لا يكلفون أنفسهم مشقة التحلى باللطف فى المعاملة؛ ليس لأن أحدهما قد فعل شيئاً خاطئاً، أو لم يحظ بعلاقة يحسد عليها.

ما العيب فى دماثة الخلق قديمة الطراز؟ ما الذى دهى عبارات من قبيل "من فضلك" و"شكراً لك" و"أتمانع إذا..."؟ إن أردتما أن تشعرا بالإيجابية الحقيقية حيال ما تشتركان فيه، فيجب أن تكونا مهذبين ويحترم كل منكما الآخر. تذكرا أخلاقكما الحميدة، وتحدثا باحترام ولطف مع بعضكما. قدم لشريك حياتك باقة من زهوره المفضلة أو هدية صغيرة بدون مناسبة وبلا

القاعدة ٢٠

سبب على الإطلاق سوى السبب الوحيد والأهم - وهو أنك تحبه. أغدق عليه عبارات المجاملة، وساعده فى الأعمال المنزلية؛ حتى لو لم تكن مهمتك ترتيب الأرفف أو كى الملابس أو إحضار البضائع التى تسوقتماها من السيارة.

إن عاد شريك حياتك إلى المنزل بعد يوم شاق، فلا تتح له الفرصة حتى يصب ثورة غضبه عليك. أعد له مشروباً واسأله عن أحواله واستمع لما يقوله. أظهر شعورك بالاهتمام، وابحث عن مهمة بسيطة تستطيع أداءها نيابة عنه، "حسناً، يمكنك أن تستريح حتى أعد لك العشاء = أساعد الأطفال فى أداء واجبهم". أعد له حماماً ساخناً (ويمكنك إضافة بعض زيوت التدليك أو إضاءة بعض الشموع) وبصفة عامة اجعله يشعر بأن هناك من يهتم لأمره؛ لأنك تهتم لأمره فعلاً.

إن كان لديك أطفال، فما هو النموذج الذى تود أن يسيروا عليه؟ فى أى من الأحوال فكر فى النموذج الذى تود أن يسير عليه شريك حياتك. إنك تطلب أن تُعامل بنفس الطريقة التى تعامله بها، لذا حرى بك أن تجعلها طريقة جيدة. ولكن لا ينبغى أن يكون هذا سبب معاملتك له بطريقة جيدة؛ فأنت لا تتصنع اللطف حتى يتم معاملتك بالمثل، بل إنك تتحرى اللطف فى معاملة شريك حياتك لأنك تحبه وهذا ما يستحقه منك.

ما العيب فى دماثة الخلق قديمة الطراز؟

كونا معاً لأنكما تريدان ذلك؛ وليس لأنكما تحتاجان إليه

إذن ماذا تفعل مع شريك حياتك؟ لا أقصد ما تفعله الآن. أقصد لماذا أنتما معاً؟ أتمنى أن تكون الإجابة لأنكما تحبان بعضكما ولأنكما تشعران بالسعادة من وجودكما معاً.

ورغم ذلك فأنت لست مضطراً لوجود شريك حياتك فى عالمك. فإذا كان شريك حياتك يؤدى عمله على نحو مناسب - وكذلك أنت - فيمكنك تدبر شئونك المعيشية من دونه. وهذا لا يعنى أن تختار ذلك، بل يعنى أنه يمكنك ذلك إن اضطررت إليه؛ ففى العلاقات القوية لا يغذى شركاء الحياة الاتكالية - بل إنهم يشجعون الاستقلالية. وإن أحبك شريك حياتك لشخصك، فلن يحاول تغييرك لتصبح شيئاً آخر، بل سيساعدك على أن تصبح إنساناً أقوى وأكثر ثقة بنفسك وإحساساً بالأمان، ويعمل كذلك على زيادة تقديرك لذاتك.

وهذا يعنى أنك مسلح بأدوات أفضل من ذى قبل لتدبر شئونك المعيشية اعتماداً على ذاتك. قطعاً قد يكون ذلك أصعب من الناحية المالية (وقد لا يكون كذلك). وقد يكون عبء العمل أكثر ثقلاً (وقد لا يكون). ولكنك ستكون قادراً على التأقلم مع هذا الوضع؛ لأنك ستكون إنساناً واثقاً من نفسه ويحس بالأمان. ينبغى ألا تخش تعرضك لكبوة مالية أو صدمة نفسية أو ما شابه من الأزمات. فأنت لا تعتمد على شريك حياتك للشعور بالاستقرار النفسى؛ لأنه قد أثبت لك أنك إنسان قوى ومستقل بذاته.

القاعدة ٢١

وكل ذلك يعنى أنك لست مضطراً لوجود شريك حياتك فى عالمك؛ فيمكنك الانفصال عنه فى أى يوم دون أن يلحق بك ضرر بالغ. إنك لا تحتاج إليه حتى تشعر بالسعادة، أو لكى يمنحك الإحساس بالأمان المالى، أو لأنك لا تجد شخصاً لآخر يحبك. لا ينبغى أن تحتاج إلى شىء من ذلك.

إذن لماذا ترتبط به؟ لأنك تريد أن ترتبط به، وليس لسبب آخر. أليس ذلك خيالياً؟ إنك لست مضطراً للعيش معه، بل إنك تبقى معه بمحض اختيارك.

على مر السنين عرفت القليل عن فقد عزيز لدى الإنسان. نعم أعلم أنك لا تريد خوض تلك التجربة القاسية، ولكن إن استمررتما معاً، فسوف يخوضها أحدكما على الأرجح. إننى لا أدعى الخبرة، ولكننى اكتشفت أن من يحب شريك حياته ولكنه لا يحتاج إلى وجوده فى عالمه بشكل اضطرارى - من يرتبط بشريك حياته لأنه يريد الارتباط به - يتأقلم بشكل أفضل مع أحزانه مقارنة بذلك الذى يعتمد على شريك حياته بشكل من الأشكال، أو من ذابت شخصيته فى شخصية شريك حياته؛ بحيث أصبح لا يعرف أى إنسان هو عند رحيل شريك حياته عن دنياه.

أعلم أنه شىء يصعب التفكير فيه، ولكن ماذا لو رحل شريك حياتك عن دنياك ولم يعد من الممكن أن يعود إليها مرة أخرى؟ هل ستعرف حينها من كنت، وهل ستثق فى قدرتك على التأقلم مع الوضع بالرغم من غرقك فى أحزانك؟ بفرض أن أحدكما سيعيش ليجد نفسه فى ذلك الموقف، فأية هدية يمكن أن يقدمها أحدكما للآخر أفضل من الشعور بالاستقلالية والثقة فى القدرة على مواجهة أحزانه وحده؟ إنها معرفة كل واحد منكما - حتى فى أحلك ساعات حياته - بأنه لا يحتاج إلى شريك حياته؛ ولكنه فى الوقت ذاته يريده.

> إذن لماذا ترتبط به؟ لأنك تريد أن ترتبطٍ به،
> وليس لسبب آخر. أليس ذلك خيالياً؟

القاعدة ٢٢

اسمح لشريك حياتك بمساحة لأن يكون نفسه

بعد بضعة أشهر أو سنوات من العيش معاً تنصهر شخصية كل من شريكى الحياة فى الأخرى لتكون ما يعرف بـ "شخصية الزوجين" وهى أكبر من مجموع أجزائها؛ فهما يفعلان الأشياء معاً ويتبادلان العلاقات الاجتماعية معاً ويجدان اهتمامات مشتركة يتابعانها معاً.

كل تلك الأشياء تنم عن الرومانسية والشاعرية وهو أمر جميل، ولكنه يُغفل حقيقة أنكما شخصان مستقلان. ومهما كانت الأشياء المشتركة بينكما عند تقابلكما، فإن لشريك حياتك بعض الاهتمامات التى تختلف عن اهتماماتك. لعلكما تعرفتما على بعضكما من خلال هواية محببة وتريدان تكريس كل وقت فراغكما فى السفر باليخوت أو تربية الحيوانات الأليفة أو جمع طوابع البريد. ولكن حتى فى تلك الحالة، فإنه قد يكون كل منكما بحاجة إلى التركيز على جوانب مختلفة من تلك الهواية [٥]، أو قد يكون لكل منكما بعض الاهتمامات الأخرى، وإن كان بدرجة أقل.

إن شريك حياتك بحاجة إلى بعض الوقت لفعل الأشياء الخاصة به هو، بطريقته هو، بل وربما بشكل فردى. ربما تريد شريكة حياتك مقابلة أعز صديقاتها دون وجودك معها، أو لعلها تريد الاختلاء بنفسها لساعة أو نحوها من أجل قراءة الشعر أو للقيام بأعمال الحياكة. أو لعل شريك حياتك يريد تلك الساعة لنفسه من أجل إصلاح سطح قاربه، أو لكى يصبح خبيراً فى طوابع جزيرة "بالى" [٦] فى فترة ما قبل ثلاثينيات القرن العشرين. وينبغى عليك إعطاؤه الوقت والمساحة لفعل ذلك دون إبداء امتعاضك أو تذمرك أو

---

٥ رجاء لا تسأل عن تفاصيل الجوانب المختلفة لجمع طوابع البريد.

٦ أياً كانت.

القاعدة ٢٢

الشعور بالغيرة من تلك الهواية.

وإن ظللتما فى صحبة بعضكما دون افتراق أبداً، وتحولتما إلى كائن مهجن يضم بعضاً من صفات كل واحد منكما، فسينتهى بكما الأمر إلى أن ينسى كل منكما الشخص الذى وقع فى حبه فى البداية. وهذا لن يعود على علاقتكما بالنفع لأنه إن حدث فسيفقد حبكما بريقه وسحره، وسيصبح أمراً باعثاً على الملل.

إننى لا أحاول أن أفرض عليكما كم الوقت الذى تقضيانه فى صحبة بعضكما. إننى فى الواقع لا أحاول أن أفرض عليكما أى شىء - كل ما هنالك أننى أخبركما بما ينفعكما إن أردتما السعادة فى حبكما. بعض الأزوج لا يبتعدون عن بعضهم إلا قليلاً، إلا أنهم لا يزالون قادرين على احترام مساحة كل شخص. والبعض قلما يذهب إلى مناسبة اجتماعية دون وجود شريك حياته معه. ولكن بالنسبة لمعظم الأزواج، فإن إعطاء مساحة أكبر قليلاً يساعد على سير الأمور بسلاسة ويعنى أنه سيكون لديهما شىء يتحدثان عنه.

وفى الغالب فإنك بحاجة إلى مساحة من الحرية من شريك حياتك من حين لآخر. وربما كنت بحاجة إلى الكثير؛ وهذا لا بأس به (فى حدود المعقول). المهم أن تدرك أنه عندما يريد شريك حياتك فعل شىء وحده، فإن هذا لا يعنى أنه يرفضك، وإنما هو ببساطة نوع من إثبات الذات. إنها طريقته للتواصل مع ذاته وجلب السعادة لنفسه وإن لم تدعه يفعل ذلك الشىء، فستفقد من تحب.

إذن لا للتذمر، لا للغضب، لا للغيرة، لا للسلوكيات الصبيانية عندما يخبرك شريك حياتك أنه بحاجة إلى مساحة صغيرة من الحرية. ينبغى أن تشعر بالسرور من أجله؛ ومن أجل نفسك؛ لأن هذا هو ما سيحافظ على انتعاش علاقتك.

> **ينبغى عليك إعطاء شريك حياتك الوقت والمساحة لفعل ما يريد دون إبداء امتعاضك أو تذمرك أو الشعور بالغيرة**

القاعدة ٢٣

انظر إلى عيوبك

إذن، هل شريك حياتك مثالى؟ بالنسبة لشريكة حياتى فهى ليست كذلك[٧]. وأنا واثق من أن شريك حياتك به الكثير من العيوب. هل يتفوه بألفاظ نابية؟ هل هو فوضوى بشكل مقزز - أو مهووس بالتنظيم؟ هل يثرثر كثيراً؟ هل هو عصبى المزاج؟ هل هى طباخة سيئة؟ أو هل يصعب عليك إقناعه بالنهوض من السرير والخروج لأى مكان؟ هل يقاطعك دائماً عندما تتحدث، أو يقضى الكثير من الوقت فى العمل؟

هذا هو شريك حياتك، وقد أوتى حظه من العيوب، وأعتقد أنك مضطر للتعايش معها. أعرف، أعرف. لقد حاولت التحدث معه بشأنها. ولعله حاول إصلاح تلك العيوب، ولكنه لم يحاول بالجدية الكافية. أو ربما أقلع عنها لفترة من الزمن ثم ما لبث أن عاد إلى عاداته القديمة. إنها نفس القصة القديمة تتكرر دائماً، مهما اختلف الأشخاص. ولا يوجد قصور فى الصفات الحسنة حتى تعزو إليها تلك التصرفات.

ولكن انتظر لحظة. فإن كان ذلك ينطبق على كل شركاء الحياة، فهذا يعنى أنه ينطبق عليك أنت وأنا أيضاً. نعم، هذا صحيح، فأنا وأنت بنا نفس القدر من العيوب التى لدى شركاء حياتنا: كل تلك الأشياء التى يقولون لنا إنها تثير غضبهم. وهل نفعل شيئاً حيالها؟ بالطبع لا نفعل لأنه من غير المنطقى أن يطلبوا منا تغيير شخصياتنا. وإن لم يحبونا كما نحن، فسيكون الأمر صعباً، وقد كانوا يعرفوننا ويعرفون طباعنا عندما ارتبطوا بنا.

حسناً، ولكن ذلك يجب أن يعمل على الجانبين؛ فإما أن نقبلهم كما هم، أو

---

٧ من فضلكم لا تخبروها أننى قلت ذلك.

القاعدة ٢٣

نفعل شيئاً حيال عيوبنا، حتى وإن لم نعتبرها عيوباً. أو كلا الأمرين معاً، وهو الحل الأفضل. ينبغى علينا أن نضرب لهم المثل بالصفح عن سقطاتهم والتسامح مع نقاط ضعفهم، ومحاولة إصلاح عيوبنا.

وهذا لا يعنى بالضرورة أن بنا خطأ ما؛ فلا بأس أن تكون فوضوياً، ولا حرج أن تتجهم، ومن المفهوم أن يكون ذهنك مشغولاً للغاية بحيث لا تستطيع الإنصات لشريك حياتك فى بعض الأحيان. ولكن إن أدى ذلك إلى إثارة استياء شريك حياتك فلا داعى له. إننا نريد إسعاد شركاء حياتنا، لذا علينا أن نبذل ما بوسعنا لنتخفف من الصفات التى تثير استياءهم. بالطبع لا نستطيع تغيير شخصياتنا، وإن كانوا يحبوننا فلن يطلبوا منا ذلك. ولكن مهلاً، فقد لا يضيرك أن تعلق المنشفة المتسخة بدلاً من إلقائها على الأرض، أو أن تبذل جهداً أكبر للاستماع إليه إن كان متضايقاً حقاً، أو أن تتولى أمر التسوق لعدد أكبر من المرات، أو أن تمسك لسانك عما يغضب شريك حياتك فى بعض الأحيان.

قطعاً، إن شركاء حياتنا ليسوا مثاليين؛ ولا نحن أيضاً. ولا داعى أن نضع أنفسنا مكانهم لأننا كذلك بالفعل. ولعل كل ما نحتاج إليه فى مثل تلك المواقف أن نبدى بعض التسامح وألا نلقى الحجر الأول.

> **قطعاً، إن شركاء حياتنا ليسوا مثاليين؛ ولا نحن أيضا**

القاعدة ٢٤

كن جديراً بالاحترام

إذا كنت تقرأ بالترتيب، فقد مرت بك القاعدة ٢٠، إذن فقد أصبحت رقيقاً بالفعل. وأنا متأكداً من أنك كنت كذلك على أية حال، إذن فعلام تتحدث تلك القاعدة؟ إنها قاعدة تدور حول الرقة عتيقة الطراز قدمناها من أجلك؛ حتى تصبح الشخص الذى يستطيع أن يفخر به شريك حياته أمام الآخرين.

إذا أردت أن يرفع شريك حياتك رأسه كلما خرج معك، وأن يفخر بك؛ فعليك أن تحرص على أن تتسم تصرفاتك بالصفات الآتية:

- الاستقامة
- الأمانة
- العطف
- التعقل
- الرقة

وسواء كنت تتعامل مع زميل صعب المراس، أو متسول بالشارع؛ مع مدرس ابنك بالمدرسة أو أصهارك؛ فعليك أن تحرص على أن لا تحتاج تصرفاتك وسلوكياتك إلى مبررات. وهذا سهل بالطبع فى بعض الأحيان؛ ولكنه يمثل تحدياً حقيقياً فى أحيان أخرى. وقد وُضِعَت هنا فى باب قواعد العلاقات لأنك إن لم تطبقها فستعانى علاقتك أيما معاناة.

ولا ينبغى بأية حال من الأحوال أن تتوقع أن يقوم شريك حياتك بالتغطية على أفعالك أو أن يجد لك المبررات أو يختلق لك الأعذار؛ فلا ينبغى أن تذهب مع شريك حياتك إلى مناسبة اجتماعية وتأتى هناك بفعل خادش للحياء. ولا ينبغى لك أن تطلب من شريك حياتك أن يكذب على مديرك

القاعدة ٢٤

ويدعى أنك مريض في حين أنك لست كذلك. ليس من الجيد أن يتصرف بوقاحة مع شخص ستضطر للتعامل معه. وبالقطع ليس من الصواب أن تنتهك القانون - حتى لو كانت مخالفة مرورية صغيرة - ثم تتوقع أن شريك حياتك سعيد حيالها.

أعرف زوجين يكن جيرانهما معزة كبيرة للزوجة بينما يتجنبون الزوج كما لو كان وباء؛ فهو دائم الإزعاج والغضب والاعتداء والتحرش بجيرانه - وبعدما يثير ثائرة الجميع تضطر زوجته إلى محاولة إصلاح ما أفسد والاستمرار بشكل طبيعى. والآن فإن كل جيرانها يشعرون بالأسف من أجلها؛ حيث إنهم يسمعون أيضاً الطريقة التى يعاملها بها ويشعرون بأنها تستحق زوجاً أفضل، ولكن ليست تلك هى الفكرة؛ فعلى الزوجة ألا تقضى نصف حياتها تقدم الاعتذارات للآخرين نيابة عنه (أو حتى يتسبب فى شعورها بالإحراج كلما خرجت من المنزل).

ما من أحد يريد الارتباط بشخص تعوزه اللباقة أو رقة الطباع، أو يتصف بالوقاحة أو التهور. وبالقطع فإنك لا تود تحميل حبيبك عبئاً كهذا؛ حيث سيتأثر تقديره لذاته سلباً - ناهيك عن العواقب الأخرى.

إذن فأنت ملتزم أمام نفسك وأمام العالم بأن تكون جديراً بالاحترام وأميناً وأن تتسم سلوكياتك دائماً بالاستقامة. بالطبع ستكون هناك مواقف صعبة ولن يوافقك الجميع على المنهج الذى قررت اتباعه. ولكن إن كنت تعرف أنت وشريك حياتك أنكما فكرتما فيه طويلاً وبجدية، وأنكما اخترتماه لأنكما تعتقدان أنه صواب - وليس لأنكما رأيتما أنه سهل - إذن فليس هناك ما يستحق أن توبخا أنفسكما من أجله.

> هذا سهل بالطبع فى بعض الأحيان، ولكنه يمثل تحديا حقيقيا فى أحيان أخرى

القاعدة ٢٥

ليقدِّم كل منكما الآخر على نفسه

أعرف زوجين قررا انتهاز فرصة وبناء منزل لهما، وتولى الزوج مسئولية العمل، وبينما العمل جارٍ على قدم وساق، قررت الزوجة - لسبب وجيه تماماً لن أخوض فيه الآن - أنها ليست واثقة مما إن كانت تريد العيش فيه بعد اكتماله. ومن جانب آخر، فإن الزوج كان قد بذل مجهوداً ضخماً فى عملية البناء ولا يريد تضييعه هكذا.

عند تلك النقطة تنهار حياة الكثير من الأزواج، ولكن هذا ما لم يحدث فى حالة هذين الزوجين. فيا تُرى كيف كان أسلوب معالجتهما للموقف؟ لقد قال لها الزوج بأنها لو كانت لا تريد حقاً العيش فى ذلك المنزل، فلن يعيشا فيه. ومن ناحية أخرى فقد رأت الزوجة أنه مادام زوجها قد أنجز الكثير من العمل فى ذلك المنزل، فحرى بها على الأقل أن تعيش فيه عامًا أو نحوه، وعندئذٍ يمكنهما بيعه لو كرهته فعلاً. إذن فقد كان هذا هو اتفاقهما: أن يجرباه لفترة ريثما يريانه مناسباً أم لا.

والسبب وراء وصولهما إلى ذلك الحل المرضى بسيط للغاية ويتمثل فى أن كلاً منهما يقدم الآخر على نفسه. ولكى يفعلا ذلك كان عليهما أن يستمعا لبعضهما حقاً ويراعى كل منهما وجهة نظر الآخر، ثم كان على كل منهما أن يبتغى سعادة الآخر حتى أكثر من نفسه. بعبارة أخرى لا يمكن أن يكون أحدهما سعيداً لو لم يكن شريك حياته سعيداً هو الآخر.

وهذا أمر مهم للغاية من أجل تكوين علاقة جيدة وقوية. ولا أستطيع أن أجزم بأن ثمة علاقة سعيدة حقاً ما لم أَرَ طرفيها يتصرفان على هذا النحو.

القاعدة ٢٥

يجب أن تقدم سعادة شريك حياتك على سعادتك أنت، يجب ألا تكون أنانياً، يجب أن تضع مصلحتك بعد مصلحته، وإلا ستكون حياتكما عبارة عن شجار متواصل وسيسودها الفتور.

وإذا أحسنت اختيار شريك حياتك، فسوف يفعل الشيء نفسه، وهذا هو سر نجاح تلك القاعدة. فيمكنك تحمل تجاهل رغباتك واحتياجاتك؛ لأن شريك حياتك سوف يعطيها الأولوية نيابة عنك؛ سوف يقدم سعادتك على سعادته لذا فلن تضطر أنت إلى الاهتمام بأمر نفسك.

والعلاقات التي يفعل فيها أحد شريكي الحياة ذلك بينما لا يفعله الطرف الآخر محكوم عليها بالفشل، وحتى لو استمرا معاً فلن يكونا سعداء بحال من الأحوال؛ حسناً على الأقل لن يشعر أحدهما بالسعادة. حتى الطرف صاحب اليد العليا سيفتقد علاقة أفضل كثيراً يشعر طرفاها بالسعادة. وإن كنتما لا تقدمان سعادة كل منكما على سعادة الآخر، فسيكثر بينكما الشجار على الأرجح. أو قد تفترقان ليفعل كل منكما الأشياء بالطريقة التي يحبها. أما العلاقات التي يقدم فيها كل طرف سعادة الآخر على سعادته هو فإنها تتسم بالقوة ويسودها الدفء والحب والشعور بالرضا.

يمكنك تحمل تجاهل رغباتك واحتياجاتك؛ لأن شريك حياتك سوف يعطيها الأولوية

القاعدة ٢٦

لاحظ الدلالات

كيف تظهر لشريك حياتك أنك تحبه؟ هل تقدم له زهوراً أو شيكولاتة؟ هل تدعوه لتناول عشاء رومانسى خارج المنزل، أو هل تطبخين له وجبة خاصة على العشاء؟ هل تقول له عشر مرات فى اليوم "أحبك"؟ وهل يفعل هو نفس الشىء معك؟

إن كنت تشعر بالذنب، فلتنتظر لحظة؛ فقد أخرجك من ذلك المأزق النفسى. ما زلت أذكر الحديث الذى دار بين زوجين تربطنى بهما علاقة صداقة على العشاء. لقد كانا يتمازحان (تقريباً) بشأن حقيقة أنه - طبقاً لكلام الزوجة - قلما يعبر لها عن حبه، فما كان منه إلا أن رد عليها قائلاً: "هذا ليس عدلاً. فماذا عن أكواب القهوة التى أعدها لك كل صباح؟ وماذا عن استرخائك فى عطلة نهاية الأسبوع بينما أعتنى أنا بأطفالنا؟ وماذا عن كل تلك المرات التى قمت فيها بغسل سيارتك؟". وكانت الزوجة حاسمة فى ردها وهى تقول: "تلك الأعمال ليست شاعرية ولا رومانسية؛ إنها مجرد خدمات". فبدت عليه الحيرة وسألها: "ولكن ما الذى كان يحدونى لفعلها فى رأيك؟".

إن فكرتنا عن الدلالات الشاعرية ضيقة جداً. أما الزهور والشيكولاتة والعشاء وقول "أحبك" فتمثل الدلالات الواضحة، ولكن فى الحقيقة هناك عدد لا حصر له من السبل لتعبر لأحدهم عن حبك؛ فكل فعل بسيط يأتيه شريك حياتك وهو غير مضطر له، ولم يفعله إلا لأنه أراد إسعادك، ما هو إلا طريقة خاصة به للتعبير عن حبه لك.

وإن أردت معرفة مقدار اهتمام شريك حياتك بك، فلا تركز فقط على الزهور والشيكولاتة (على الرغم من كونها أشياء رائعة أيضاً، على الأقل فى

القاعدة ٢٦

كتابى). فكر فى آخر مرة قام فيها شريك حياتك بتغيير ملاءات السرير بينما لم يكن هذا دوره فى تغييرها، أو حينما أحضر لك حبوب الأسبرين لأنك كنت مريضاً، أو حينما أجرى لك مكالمة من هاتفه لأن بطارية هاتفك قد نفدت. إن كانت تلك الأشياء البسيطة والعادية وغير الشاعرية لا تمثل دلالات على الحب، فما هى دلالات الحب إذن؟ ما الدافع لفعلها بخلاف الحب؟

إذا تعلمت ملاحظة المغزى الحقيقى لتلك الدلالات، فلن يشعر شريك حياتك بأنك تقدر حبه وحسب، بل إنك حتى ستشعر بأنك أكثر أماناً وسعادة عندما تدرك أن كل كوب من القهوة يعده لك ما هو إلا شفرة سرية لحبه لك.

وكذلك فإن دلالات الحب لا تقتصر على فعل أشياء من أجلك؛ فأحياناً ما تتمثل دلالات الحب فى إعطائك مساحة من الحرية، إن كان هذا هو ما تتوق إليه؛ لذا عندما تقول لك زوجتك: "يمكنك الذهاب للصيد وسأخرج أنا وأولادنا للتنزه"، فما ذلك إلا طريقة أخرى للتعبير عن حبها لك.

لا يمكنك أن تتوقع أن يكون لشريك حياتك - ولا لأى شخص آخر فى هذا الصدد - نفس طرقك لإظهار حبه لأحدهم. وفى الحقيقة فمن السهولة بمكان أن تتوقف فى طريق عودتك للمنزل لتشترى زهوراً أو شيكولاتة، وتلك الفكرة مهمة وتنم عن الكرم، ولكن استيقاظك أولاً فى الصباح، أو غسل السيارة، أو جز العشب، أو أياً من تلك الأفعال التى يعرف شريك حياتك أنك لا تحب فعلها يتطلب بذل جهد أكبر ... لذا من فضلك لا تعنف شريك حياتك لأنه لم يمطرك بوابل من الأجواء الشاعرية المنمقة، وبدلاً من ذلك أظهر أنك تتفهم الأمر بتركه يسترخى فى الفراش، أو بإعداد كوب من القهوة له مقابل ذلك.

> كل فعل بسيط يأتيه شريك حياتك وهو غير مضطر له، ما هو إلا طريقة خاصة به للتعبير عن حبه لك

القاعدة ٢٧

كن بطلاً - أو كونى بطلة

هل استمتعت بالقصص الخيالية أو سكنت مدن الخيال فى طفولتك؟ دائماً ما كنت أمارس الألعاب التى أتخيل نفسى فيها فارساً نبيلاً يعتلى صهوة حصان مطهم ويقاتل الأوغاد، أو أتخيل نفسى بطلاً خارقاً يسرع نحو المخاطر لأنقذ - حسناً - من يحتاج إلى الإنقاذ.

لم يفت الأوان لتكون بطلاً أو لتكونى بطلة؛ فالجميع يحتاجون لوجود بطل خارق فى حياتهم لينقذهم الآن وفيما بعد، بطل يهرع لنجدتهم عندما يكون هناك تنين شرير يقترب منهم، أو جيش جرار يهاجمهم، أو سرداب تحت الأرض عليهم اجتيازه. ألم تواجه أياً من تلك المواقف مؤخراً؟ حسناً، لنبحث لك عن فرصة أخرى تتيح لك إنقاذ العالم (أو على الأقل من تحب).

أعرف أناساً ينزعجون من الأزمات التى تتطلب بطلاً خارقاً. تخيل أن شريكة حياتك قد دخلت المستشفى فجأة لمرض ألم بها (حسناً، إنه مرض يمكن الشفاء منه) تاركة لك مسئولية رعاية الأطفال والمنزل ورعايتهم هى نفسها، إضافة إلى كسب العيش. يالها من فرصة رائعة لك، فانتهزها وأسرع بارتداء بزة البطل الخارق الخاصة بك، واحرص على أن تجد عند عودتها الأطفال سعداء، والملابس مغسولة وما يحتاج منها إلى الكى مكوياً، والمنزل نظيفاً ومنظماً وكل شىء فى مكانه. أو قد يفزع شريك حياتك من فكرة فك الحقائب بعد الانتقال إلى المنزل الجديد، ولكن هذه فرصتك لتبدى استعدادك للمساعدة وإضفاء روح الإثارة على الأمر وجعله ممكناً مرة أخرى. أو قد تكون حياته مشوشة ويحتاج إليك لتقدمى إليه ملجأ آمناً وتنتشليه من تلك الفوضى ليومين.

القاعدة ٢٧

ثمة شرط واحد هنا، ينبغى أن تتأكد أولاً من أن شريك حياتك بحاجة إلى بطل؛ حيث إننى أعرف أناساً (حسناً، حسناً، لقد فعلت ذلك بنفسى) شمروا عن سواعدهم وهموا بنجدة شركاء حياتهم فى حين أنهم لم يكونوا بحاجة إلى مساعدتهم. وقد يوحى هذا بأنك تتفضل عليه وأنك تراه غير قادر على التعامل مع المشكلة وحده. إنه لا يحتاج إلى من يتولى زمام السيطرة على حياته، وإنما يحتاج إلى إنسان عادى يتحول إلى بطل خارق ويظل كذلك إلى أن تنتهى الأزمة ثم يعود مرة أخرى إلى شخصيته العادية (والتى ينبغى أن تكون رائعة أيضاً، ولكنها أقل اندفاعاً)؛ لذا تأكد من أنك لا تتحكم فى شريك حياتك ولكنك تنقذه من التنين.

ولست مضطراً أيضاً إلى أن تكون سوبر مان. فيمكنك أن تكون أى شخصية تحبها. هل ترى نفسك فى نوعية "إيرول فلاين" ذلك المغامر المتهور، أم "ميرلين" تلك الشخصية المتعقلة؟ وهل تفضلين نوعية الملكة "بوديكا"، التى تحارب الغزاة لإجلائهم عن أرض الوطن، أم تفضلين أن تكونى بطلة وديعة كما يصورها تمثال الحرية؟ كل منا يمتلك بطلاً بداخله لديه نمطه المفضل. وبعضنا يجيدون إبعاد مصادر التهديد، بينما يستطيع آخرون جلب السكينة والسلام فى المواقف المتوترة. بعضنا يكون فى أحسن حالاتهم عندما ينشغلون بصنع المعجزات، بينما يستطيع آخرون إيجاد طرق لجعل الأمور تعود إلى نصابها الصحيح عندما تبدو مستحيلة.

إذن انطلق وابحث عن البطل الذى بداخلك. وحدد أى نوعية من الأبطال أنت، ولا تخش نجدة شريك حياتك بجرأة فى أى مكان يحتاج إليك فيه.

> أى نوعية من الأبطال أو البطلات تريد / تريدين أن تكون / تكونى؟

القاعدة ٢٨

اقبلا الاختلافات، وركزا على ما تشتركان فيه

تعتقد أنت أن الأولوية الرئيسية هى العودة إلى المنزل مباشرة وإعداد الطعام؛ فأصدقاؤك سيأتون فى غضون ساعة على كل حال لتناول الغداء معك. أما شريك حياتك فهو قابع فى مكانه لإعداد التقرير المتعلق باجتماع يوم الاثنين، وبينما هو كذلك يمكنه فقط دفع تلك الفاتورة أو ترتيب هذه الأوراق ... آه!

كلا بالطبع لا يمكنك فهم سبب انكبابه على إعداد التقرير الآن، تماماً كما لا يستطيع هو فهم سبب ذلك الإصرار الغريب من جانبك على ضرورة ترتيب المكان وطبخ الطعام؛ وذلك يرجع إلى أنكما مختلفان. فلكل منكما وجهات نظر مختلفة، وأولويات مختلفة، ومسئوليات مختلفة، وأفكار مختلفة.

وإن كنتما تريدان علاقة ناجحة تجعل كلاً منكما سعيداً وتصمد أمام اختبارات الزمن، فينبغى أن تتجاوزا حقيقة أنكما مختلفان؛ والأفضل من ذلك ألا تكتفيا بقبول تلك الحقيقة، بل تريا فوائدها أيضاً. إنه يجيد إجراء المكالمات الهاتفية وأنت تجيدين الكتابة. أحدكما يجيد التنظيم والآخر يجيد تذكير الجميع بضرورة الحصول على قسط من الراحة أيضاً. أحدكما يتمتع بالذكاء اللازم للسيطرة على الأطفال عند خروجكما للمتنزهات العامة، والآخر ماهر فى صنع الطائرات الورقية وحكى القصص. إن العلاقة الزوجية عبارة عن فريق من فردين، وأفضل الفرق هى تلك التى تضم أفراداً يتمتعون بمواهب مختلفة. يستطيع كل منكما عمل شىء رائع كفرد - ولكنكما معاً تستطيعان عمل المزيد.

القاعدة ٢٨

ناهيك عن مدى الملل الناتج عن كونكما متشابهين فى جميع الجوانب؛ فأنت لا تريد كائناً مستنسخاً منك على كل حال؛ أليس كذلك؟

كل ما عليك فعله أن تتشبث بمميزات كونكما مختلفين فى الأوقات التى يدفعك فيها شريك حياتك إلى فقدان صوابك، عندما يفعل شيئاً لا تفهم سببه أو عندما يفعل الأشياء بالطريقة التى تظن أنه ينبغى فعلها بها.

ولكن لا ينبغى أن تركزا على اختلافاتكما. وإن كان ثمة شىء ينبغى أن تركزا عليه فهو ما تشتركان فيه؛ العواطف والاهتمامات المشتركة؛ السعادة التى تشعران بها وأنتما تسيران تحت المطر، وأنتما تمارسان لعبة الخدش، وأنتما تشاهدان الأفلام الوثائقية، وأنتما تزوران أصدقائكما القدامى ... إلخ.

نعم، ستسعدان كثيراً إن اشتركتما فى أشياء معينة - الرؤى حول أسلوب تربية أطفالكما، وبعض الهوايات والاهتمامات على سبيل المثال - وتلك أشياء ينبغى أن تعتز بها، ولكن الاختلافات أمر صحى أيضاً. حتى وإن أسلمتك إلى الجنون أحياناً.

أفضل الفرق هى تلك التى تضم أفراداً يتمتعون بمواهب مختلفة

القاعدة ٢٩

لا تقلل من شأن شريك حياتك

هذا مؤسف للغاية، وأراهن أنكم تعرفون أناساً يفعلون ذلك ... أنا ... أعنى أنا أعرف أناساً يقترفون تلك الفعلة المؤسفة، ولا أعنى أننى أقترفها بنفسى؛ فأنا أرى أنها فعلة فظيعة؛ فهم يهينون شركاء حياتهم أمام الآخرين، ويقللون من شأنهم، ويُشعرونهم بالضِّعَة. لعلك تتساءل ما الذى يفعلونه مع أشخاص كهؤلاء إن لم يكونوا يقيمون لهم وزناً، رغم أننى لست متأكداً من أن ما يقولونه هو ما يعتقدونه حقاً. كل ما هنالك أنهم يجدون بعض المتعة فى إذلال شركاء حياتهم. ولقد عرفت بعض الناس الذين يقترفون تلك الفعلة بشكل فج وآخرين يفعلونها بقدر أهون. وأعرف أناساً يفعلونها من حين لآخر عندما يثور غضبهم على شريك حياتهم بسبب مشاجرة تافهة.

إن تلك السلوكيات غير لائقة على الإطلاق، ويحسن بك أن تتجنب تلك السلوكيات، وبخاصة مع شريك حياتك. حتى وإن كنت غاضباً منه؛ فلا ينبغى مناقشة أموركما الشخصية علناً. وإن لم تستطع كبح جماح غضبك أمام الآخرين، فاقعد فى البيت وحاول حل المشكلة. ولكن فى الحقيقة ينبغى أن تكون قادراً على كبح جماح غضبك. فأى عقلية مريضة تلك التى تستمد سعادتها أو رضاها من دفع محبوبها إلى الشعور بالأسف على نفسه أو الظهور بمظهر مؤسف أمام الآخرين؟

إنها مسألة بسيطة للغاية. فى ظل عدم وجود ظروف خاصة هل من المقبول أن:

- تجعل شريك حياتك يبدو أحمق؟
- تهين شريك حياتك أو تقلل من شأنه؟
- تتصرف معه بوقاحة؟
- تتهكم عليه وتسخر منه؟

القاعدة ٢٩

• تفشى نقاط ضعفه أمام الآخرين؟

لا ينبغى أن تفعلا تلك الأشياء وأنتما وحدكما، ومن باب أولى ينبغى ألا تفعلاها أمام الآخرين.

أتوقع أن يخبرك علماء النفس المتخصصون بأن هؤلاء الذين يفعلون ذلك إنما يفعلونه لأنهم يشعرون بالنقص، ربما بسبب شركاء حياتهم بطريقة أو بأخرى، ويريدون تعويض ذلك النقص بالحط من شأن إنسان آخر، ولعلك تعرف أننى لا أبالى بالسبب أياً كان؛ فما من أعذار. قد تكون هناك مشكلة ينبغى علاجها، فعالجها، ولكن لا ينبغى أن نقلل من شأن الآخرين لأى سبب كان.

بالمناسبة أنا لا أتحدث هنا عن المزاح البرىء؛ إذ إننى أعرف أزواجاً يتهكمون من بعضهم بتبادل النكات وهذا أمر مختلف تماماً، فشريكا الحياة يتبادلان النكات والمزاح وكلاهما يجد الأمر ممتعاً، وهو شىء مشترك بينهما يقربهما من بعضهما أكثر. وأنت تعلم على وجه اليقين إلى أى المعسكرين تنتمى أنت. لا تتظاهر بأن شريك حياتك يستمتع بمزاحك إن كنت تعلم فى سريرة نفسك أن تعليقك ذاك قد آذاه ولكنه يضحك حفظاً لماء وجهه.

والمفارقة العجيبة أن من يقلل من شأن الآخرين يظن أنه يجعل الضحية يبدو سيئاً، ولكن لو أنك شاهدت موقفاً كذاك من قبل لعرفت أن ذلك غير صحيح بالمرة؛ فدائماً ما يبدو مرتكب تلك الفعلة سيئاً. وأعرف العديد من الأزواج الذين تنطبق عليهم تلك القاعدة وفى كل مرة يقل من نظرهم الزوج الذى يقلل من شأن شريك حياته، ويزداد فى نظرهم الزوج الآخر الذى يعانى فى صمت.

حتى وإن كنت غاضباً منه؛ فلا ينبغى مناقشة أموركما الشخصية علناً

القاعدة ٣٠

ما الذى تريد فعله؟

لقد وافقت بالفعل على إعطاء شريك حياتك المساحة ليكون نفسه (انظر القاعدة ٢٢)[8]؛ وذلك لأنك رأيت أنه يريد قضاء أمسية مع صديقه، أو يريد أن يخلو بنفسه لتجربة جانب مختلف من جمع طوابع البريد؛ أو ليعبث بكاميرا التصوير الخاصة به.

والآن فقد اكتشفت أن الأمسية ستطول، أو أن حملته لجمع طوابع البريد تعنى ذهابه إلى اجتماع سيستغرق أسبوعاً كاملاً، أو أنه يريد بيع كاميرته وشراء أخرى أغلى كثيراً. أو لعله يريد ترك وظيفته الثابتة والالتحاق بدورة تعليمية تستغرق سنتين فيما تقوم أنت وحدك بتولى الأعباء المالية للأسرة، أو ربما يريد الالتحاق بوظيفة تتطلب منه قضاء أسبوع كامل كل شهر خارج المنزل.

الآن انتظر. ليس هذا ما كنت تأمله، أليس كذلك؟ حسناً، أخشى أن الأمر كان كذلك. لعلك تغاضيت فى البداية، ولكن الأمثلة المذكورة أعلاه فى الحقيقة ما هى إلا رغبات وطموحات معقولة تماماً - غير أنها لم تكن على قائمة رغباتك الشخصية.

بيد أنك لا تستطيع تشجيع شريك حياتك على تحقيق أحلامه وأن يكون ما يريد أن يكون ما لم تدعمه بالتحلى والتسامح والحماس وتحمل المعاناة طويلاً إن لزم الأمر، ومقاومة أى هاجس يوسوس لك بعدم الثقة فى شريك حياتك أو الاستياء منه. أعرف أن ذلك قد يكون فى بعض الأحيان صعباً، صعباً للغاية، ولكن تذكر أن جائزتك الكبرى ستكون علاقة أقوى، وهذا شىء

٨ أفترض أنك وافقت لأنك واصلت القراءة حتى هذه القاعدة.

القاعدة ٣٠

يستحق بذل الجهد.

وما البديل على كل حال؟ وإن رفضت التعاون، فإنك بذلك تولد الاستياء وتخلق الاتكالية لدى شريك حياتك، وتغتال أحلامه. وأى نوع أنت من شركاء الحياة إذن؟ وأى طريقة تلك تظهر بها حبك؟

وماذا لو لم تكن أنت تريد فعل ما يريد هو فعله؟ حسناً، بما أن هذه القاعدة لا تغطى العلاقات المحرمة أو الأنشطة الإجرامية، فحقيق بك أن تنظر إلى أسباب مقاومتك. إن لك الحق كل الحق فى إبداء تحفظاتك والتحدث معهم بشأنها. على سبيل المثال، ليس من المعقول ألا تقلق إن ترك شريك حياتك العمل لكى يعود إلى الجامعة؛ حيث إنك ستعانى مالياً لتوفير أسباب العيش. ولكن تعامل مع الأمر من منظور أنك تريد دعمه وتحتاج إلى الحديث معه حول كيفية تسيير شئون حياتكما فى ضوء مخاوفك، بدلاً من ركل الأرض بقدمك ورفض ما ينتوى شريك حياتك فعله رفضاً باتاً، ففى نهاية المطاف ينبغى أن يبقى دافعك الرئيسى هو رغبتك فى رؤية شريك حياتك وهو يحقق ما يشعر بأنه مهم تحقيقه بالنسبة له.

> **إن رفضت التعاون، فإنك بذلك تولد الاستياء وتخلق الاتكالية لدى شريك حياتك، وتغتال أحلامه**

القاعدة ٣١

لا تدع شمس يومك تغيب وأنت غاضب

اعتادت أمى ترديد هذه العبارة وأنا طفل، ولسبب ما كنت أحسب أنها تعنى لا تنم فى فراشك وأنت غاضب خشية موت أحدكم فى أثناء الليل. يبدو ذلك التفسير مفعماً بالمبالغة الدرامية من جانبى، ولكنى شهدت بعد ذلك حالات حدث فيها ذلك. وصدقنى، لو حدث وغادر شريك حياتك دنيانا على نحو مفاجئ فى الليل، فإن السنوات القليلة المتبقية من حياتك ستتأثر إلى حد كبير بحالتك المزاجية التى كنت عليها عند ذهابك إلى الفراش. وبالمثل، فإنك فى كل مرة تودع فيها شريك حياتك على باب المنزل، قد تستحق التفكير فيما ستشعر به لو لم يعد أبدًا. معذرة، فهذا الطرح فج للغاية، وأنا لا أعنى أنه ينبغى عليك أن تدع عقلك يسرح فى خيالات بائسة يومياً، وإنما أعنى أنه ينبغى عليك غريزياً أن تفارق شريك حياتك كما لو كانت تلك آخر مرة تراه فيها.

ولكن تلك القاعدة اليومية أبسط من ذلك بكثير ولا تحتاج إلى أن يغوص المرء بتفكيره بشكل سوداوى فى مثل تلك الأشياء الباعثة على الاكتئاب. ونحن جميعاً إما كتومين أو انفجاريين. إذن، فإلى أى نوع تنتمى أنت؟ وإذا كنت من النوع الانفجاري، فهل تنفس عن غضبك بشكل خارج عن أى سيطرة، أم تدعه يخرج على دفعات لساعات أو حتى لأيام؟ لكل واحد منا طريقته الخاصة للتعامل مع السخط والإحباط والغضب، ومن شأن طريقة شريك حياتك فى التعامل معها أن تتأثر أيضاً.

ليس من الصحى أن تكون علاقتكما مليئة بالشجار دائماً، ولكن وجود بعض المشاجرات العرضية ليس بالأمر السيئ بالضرورة - فى حدود السلوك الناضج؛ فمتبعو القواعد لا يهددون أو يؤذون غيرهم، ولا يلقون بالاتهامات جزافاً رغبة فى جرح مشاعر الآخرين، ولا يسمحون لأنفسهم بأن يتلفظوا

القاعدة ٣١

بأشياء يندمون عليها لاحقاً. ولكنكما ستتشاجران بالطبع من حين لآخر داخل هذه الحدود.

ولكن هذا ليس شجاراً مع زميل أو شقيق أو شخص بمركز اتصالات أو سائق قطع عليك طريقك. وإنما هو شجار مع شخص تحبه أكثر من أى شىء فى الوجود؛ لذا فهو شىء يسير وينبغى أن تتجاوزاه بأسرع ما يمكن. وأفضل وسيلة لفعل ذلك أن تكون لديكما قاعدة مطلقة تنص على أنكما إن انتهيتما من الشجار، فقد انتهى أمره، فلا تحاولا إحياءه من جديد، ولا تحاولا كتمانه أو البوح به بشكل انفجارى.

ينبغى أن تتحليا بالقدرة على بدء يومكما منتعشين، ولن تستطيعا فعل ذلك ما لم تنسيا شجاركما ما إن تمس أجسادكما السرير فى الليل. بالطبع هناك مسائل ضخمة قد تحتاج إلى مزيد من النقاش لاحقاً، ولكن هذا لا يعنى أن يتحول إلى خصام وعناد، أو أن المشاعر السلبية ينبغى أن تظل ملازمة للنقاش والحوار بينكما.

ينبغى أن توضح أنك لست من الناس الذين ينامون فى غرفة الأطفال (إن كانت لديكم واحدة) لأنك مستاء، أو يولى كل منكما ظهره للآخر على السرير وهو متجهم؛ فمثل هذا السلوك لا يستقيم إلا مع العلاقات العادية أو السيئة، ولكنه لا يستقيم مع العلاقات القوية. وكل منكما ناضج بما فيه الكفاية لإصلاح أى خلافات فى نهاية اليوم، وحبكما أكبر من أن يهدمه أى شىء. وإن لم يكن شريك حياتك قد اكتسب بعد القدرة على التحامل على كبريائه، فلتتحمل أنت. إذن كيف تأخذ تلك الخطوة وتتأكد من أن المشاكل تُحل قبل ذهابكما إلى الفراش؟ ذلك سهل. ولكن ينبغى عليك قراءة القاعدة التالية لتجد الإجابة.

> أنا لا أعنى أنه ينبغى عليكما ألا تتشاجرا؛ لأن ذلك غير واقعى وغالباً غير صحى

القاعدة ٣٢

كن أول من يبدأ بالاعتذار

الناضجون لا يتشاجرون. قطعاً، قد يتنازعون أو يختلفون أو يدخلون فى نقاش حاد. إنهم يعبرون عن مشاعرهم ويبوحون بما فى صدورهم عندما يغضبون أو يتضايقون أو يجرح إحساسهم أحد. ولكنهم لا يلجئون إلى ذلك النوع من الشجار الذى يتطلب الاعتذار للتخلص من آثاره.

حسناً .. حسناً، إننا نتشاجر أحياناً، ولكن هذا ليس بالأمر الحسن؛ فمن حين لآخر ننسى فعل ما نعرف أنه ينبغى علينا فعله - "عندما تقول ... أشعر بـ ..." - ونتصرف بشكل صبيانى بدلاً من ذلك. لا تقلق فنحن جميعاً نقع فى ذلك الخطأ، وعلى كل حال فإننى أتوقع أن يكون الطرف الآخر هو من بدأ المشكلة.

السؤال المهم الآن هو، بما أننا قد وقعنا فى شجار مع الشخص الذى نحبه، وهو الأمر الذى لا نرغب فيه بالطبع، فما الذى يتوجب علينا فعله عندئذ؟ والإجابة - كما هو واضح من عنوان هذه القاعدة - أن تعتذر وتقول "آسف"، بل وتقولها قبل أن يقولها شريك حياتك.

كيف يبدو لك الاعتذار وقول "آسف"؟ ألا ترى داعياً لذلك؟ أم أنك تشعر بأنك قد أهدرت كرامتك، وعرضت نفسك للإهانة، واضطررت لأن تدوس على كبريائك؟ كلا. إنك متبع للقواعد وتتمتع بالقدر الكافى من النضج والقوة والثقة بالنفس التى تؤهلك لفعلها. وعلى كل حال، فإننى لا أطلب منك الاعتذار علانية أمام ٥٠٠ فرد، وإنما هو اعتذار خاص تقدمه لأقرب الناس إليك وأعزهم على قلبك، وبإمكانك تدبر ذلك.

وما الذى تعتذر عنه؟ أليس من النفاق أن تقول "آسف" عندما تشعر بأنك كنت محقاً؟ كلا، ليس نفاقاً؛ لأن هذا ليس هو ما تعتذر عنه. إنك تعتذر عن

القاعدة ٣٢

السماح لنقاش بسيط حول اختلاف فى وجهات النظر بأن يتطور إلى هذه النقطة. إن أى نزاع يحتاج إلى فردين كى يذكيا جذوته وأنت تعتذر لأنك تركت ذلك يحدث بتصرفاتك الصبيانية، كما تعتذر عن كل تلك الأخطاء التى لابد أنك قد ارتكبتها ليتطور الأمر إلى هذا الحد.

يجب أن يبدأ أحدكم بالاعتراف بأن الصبيانية قد ذهبت بكما كل مذهب، وبما أنك متبع للقواعد فيجب أن تكون أنت البادئ بالاعتذار. وإن كان شريك حياتك متبعًا للقواعد أيضاً، فيجب عليك أن تبادر بالتحرك للأمام حتى تثبت له صدقك. عليك أن تثبت أن أحدكما على الأقل يمكن أن يكون رحب الصدر، كريم الطبع، متفتح العقل، سمح النفس، ناضج الفكر. وببعض التوفيق فسوف يستجيب شريك حياتك بأن يثبت لك أنه يمكن أن يتحلى بكل تلك الصفات أيضاً، وإنما كان فقط بحاجة إلى من يذكره.

وأيما كان ما تتشاجران بشأنه، والذى قد يزال أو لا يزال بحاجة إلى حله ما إن تهدأ نفوسكما، فإن إصلاح الأمور والعودة متحابين مجدداً أفضل بلا شك من التجهم والخصام. أنتما من أوقعتما نفسيكما فى ذلك المأزق ولا يستطيع إخراجكما منه أحد سواكما.

وتذكر أنك تعتذر عن سماحك للأمور بالتطور إلى هذا الحد المزعج وخروجها عن السيطرة. إنك لا تعتذر عن رأيك أو تصرفك الأساسى. بالطبع ما لم تكن مشوش الذهن عند ذاك أيضاً؛ ففى تلك الحالة سيتوجب عليك الاعتذار عن ذلك أيضاً.

إنك تعتذر عن التصرف بصبيانية وعن كل القواعد التى نسيتها حتى تطور الأمر إلى هذا الحد

القاعدة ٣٣

"هاوستون"، لدينا مشكلة!

كم مرة سمعت أحد الزوجين يعبر عن مشكلة والطرف الآخر يقول: "ليس لى علاقة بها". لقد عرفت أناساً يقولون لشركاء حياتهم، بكل جدية: "مشكلتك هى غيرتك / غضبك / توترك". وأعرف آخرين يذهبون إلى شركاء حياتهم ليقولوا لهم: "إننى لست راضياً عن الساعات التى تقضيها فى العمل / المكان الذى نعيش به / الطعام الذى نأكله / الطريقة التى تقص بها أظافر القدم على السرير"، وما يقولون ذلك إلا ويقال لهم: "حسناً، ليس لدى مشكلة فى ذلك".

أوه، بلى لديهم مشكلة. فإن لم يكن شريك حياتك سعيداً، فلديك مشكلة. إنها مشكلة مشتركة وتتطلب اشتراككما معًا فى حلها. ولذلك نستخدم مصطلح "شريك الحياة"؛ [٩] لأنكما معاً فى هذا الأمر.

وهذا التوجه يغيظنى حقاً، وأحزن بشدة عندما يقول أحدهم لشريك حياته صراحة إنه ليس سعيداً ولا يراعيه، ومع ذلك لا يفعل ما بوسعه لكى يعيد الأمور إلى نصابها ويصحح الوضع؛ فهذا يعنى أن مشاعر شريك حياته هينة عليه لدرجة أنه لا يكلف نفسه عناء الاهتمام بها.

والحقيقة التى لا تقبل الشك هى أن عدم سعادة شريك حياتك هى مشكلة فى حد ذاتها، بغض النظر عن السبب، وما إذا كنت تتفق معه فى الرأى أم لا، وما إن كنت تعتقد أن شريك حياتك سخيف أو غير عقلانى أو مثير للشفقة أو أحمق أو تافه؛ فحقيقة أنه ليس سعيداً تمثل مشكلة فى حد ذاتها؛ وهى مشكلتك أنت.

---

٩ حسنًا، ولأنه أيضًا لا يشير إلى الرجل فقط أو المرأة فقط، بل إلى كليهما.

القاعدة ٣٣

لذا رجاءً لا توقع نفسك فى هذا الفخ؛ فأنت عليم بالقواعد على كل حال وتعرف ما هو أفضل لك ولشريك حياتك، فإذا جاء إليك شريك حياتك وأخبرك بأن ثمة شيئًا خاطئًا، فلتأخذ الأمر على محمل الجد. إننى لا أعنى بكلامى هذا أنه يتوجب عليك أن تسارع إلى ترك وظيفتك أو الانتقال من منزلك أو إنجاب المزيد من الأطفال أو التخلص من الأطفال الذين حملت بهم أو أياً كان سبب الحزن. كل ما ينبغى عليك فعله أن تدرك أن هناك مشكلة مشتركة وأنه ينبغى عليكما التوصل إلى حل مشترك بالطريقة المعتادة.

وما هى الطريقة المعتادة؟ أوه، إنك تعرفها. أن تتحدث عنها، وتناقشها، وتحاول معرفة أسباب المشكلة وما يمكن فعله لحلها بحيث يشعر كلاكما بالقدرة على التعايش معها ولا تخلف لأحدكما مشكلة جديدة. آسف؛ كان ينبغى أن أقول: "لا تخلف لكليكما مشكلة جديدة"؛ لأن هذه المشكلة بالطبع هى الوحيدة من نوعها التى يوجد بها علاقة قوية - علاقة مشتركة.

> حقيقة أنه ليس سعيداً تمثل مشكلة فى حد ذاتها، وهى مشكلتك *أنت*

القاعدة ٣٤

لا تتخيل شريك حياتك ملاكا وتتوقع منه أن يظل كذلك

يحب بعضنا تخيل شريك حياته ملاكاً، أو يرونه كأمير أو أميرة كاملة الأوصاف. ربما لم يصل تفكيرك إلى هذا الحد من المبالغة، ولكن عندما يحب المرء أحداً، فمن السهل أن يقنع نفسه بأنه كامل الأوصاف.

حسناً، إن حبيبك ليس كذلك، إنه بشر، وسيرتكب أخطاء ويرتكب بعض الحماقات ويفسد بعض الأمور ويتصرف بعض التصرفات غير اللائقة إن عاجلاً أو آجلاً. إنه أمر محتم - وأنت تقع فيه وأنا أقع فيه وجميعنا نقع فيه. وحتى من تحبها أو من تحبينه وتعتبرينه ملاكاً سيقع فيه.

وإن أدركت وقبلت ذلك، فهذا أمر طيب، ولكننا نتوقع أن يكون أحبابنا معصومين من الخطأ؛ وذلك أمر يثقل كاهل محبوبك بالضغوط حتى يرتقى إلى مستوى توقعاتك. قد يستمتع شريك حياتك برؤيتك له كملاك لا يخطئ (وقد لا يستمتع، فلكل وجهة نظره)، ولكنه يخشى أن يصيبك الإحباط إذا فشل فى المحافظة على الصورة الوردية التى رسمتها له؛ وهذا ليس عدلاً بالنسبة له.

كيف سيكون شعورك إذا ازداد وزن شريكة حياتك الجميلة، أو إذا كذب مثلك الأعلى فى الصدق على مديره، أو إذا انهار رجلك الذى اعتقدت يوماً أنه صلب كالصخر؟ حتماً سيظهر الجانب البشرى من شريك حياتك إن عاجلاً أو آجلاً: فهل سيصيبك الإحباط عندئذ؟ هذا ليس عدلاً: فهو لم يدع أبدًا أنه ملاك لا يخطئ، وإنما أنت الذى وضعه فى تلك المكانة، وكل ما فعله

القاعدة ٣٤

هو أن نزل منها للحظات وصار إنساناً عادياً يصيب ويخطئ.

اسمع، إن كنت تريد أن ترى شريك حياتك إنساناً خارقاً لا يعتريه النقص البشرى، فلا بأس. فلو أنك قرأت القاعدة ٢٧ [١٠]، فأنت نفسك بطل خارق، تماماً كما تفهم أنهم بشر أيضاً ولديهم نفس العيوب ونقاط الضعف التى لدى باقى البشر، حتى سريرمان يمشى متعثراً فى خطاه وبشكل غير مثير للإعجاب مثل "كلارك كنت". وفى النهاية، فإن الارتباط بشخص عادى أفضل كثيراً من الارتباط بكائن غريب، وإن كان الارتباط بالأخير أمراً رائعاً.

إذن إذا أردت وضع شريك حياتك فى مكانة عالية يمكنه التسلق محاولاً الوصول إليها من حين لآخر، فلا بأس بذلك. ولكن لا تتركه فى تلك المكانة طوال الوقت. اسمح له بأن يغدو ويروح كيفما شاء، واستمتع بالأوقات التى يتصرف فيها كملاك طاهر. ولكن أيضاً عليك الاستمتاع بتلك الأوقات التى يهبط فيها من تلك المكانة ويثير معك المشكلات ويتصرف معك كإنسان فوضوى معقد شأنه شأن البشر العاديين؛ فهذا سيجعل حياته أسهل كثيراً وبصراحة سيجعل حياتكما أكثر مرحاً وعلاقتكما أكثر واقعية.

> **الارتباط بشخص عادى أفضل كثيراً من الارتباط بكائن غريب**

---

١٠ لو لم تقرأها، فما السبب؟ ما الذى أوصلك إلى القاعدة ٣٤؟ كف عن القفز بين القواعد واقرأ بانتظام.

القاعدة ٣٥

اعرف متى تستمع ومتى تتحرك

تلك واحدة من القواعد التى وجدت صعوبة فيها. أعرف ما ينبغى على فعله، وأنفذه على النحو السليم أكثر مما هو معتاد، ولكنى لا أنفذه كما ينبغى. قد يكون ذلك شيئاً خاصاً بالرجال.

إذن أين يكمن الخطأ؟ حسناً، عندما يخبرنى أحدهم بأن لديه مشكلة، فإننى أحاول حلها؛ يبدو لى هذا واضحاً، ولكن على ما يبدو (وكما قيل لى مراراً)، فليس هذا هو المطلوب. وأنا أفهم ذلك فعلاً، فقط علىَّ تذكير نفسى دائماً، لذا سأشرح لكم الأمر؛ لعل كتابته على الورق تجعله يترسخ فى عقلى أيضاً.

بعض المشاكل بالطبع تتطلب اتخاذ إجراء معين. فإذا اتصل شريك حياتك ليبلغك بأنه عالق فى الطريق بسبب الاختناق المرورى وأنه لن يستطيع العودة إلى المنزل فى الوقت المناسب لاصطحاب الأطفال من المدرسة/ إعداد العشاء/إطعام القطة؛ فهو فى الغالب يطلب منك أداء هذه الخدمة بدلاً منه. ولكن عندما يعود إلى المنزل ليخبرك بأنه قد تشاجر مع أحدهم بالعمل، فهذا لا يعنى بالضرورة أنه يريد النصح. وإنما يريد منك الاستماع إليه وإشعاره بأن الصواب كان فى جانبه. إنه يريد الإذن للشعور بالضيق أو الغضب أو الألم النفسى. وباستماعك إليه وعمل ضوضاء مفيدة، بدءاً بتعبيرات من قبيل "أوه - هوه" وصولاً إلى قولك "ليس من العجيب أن تغضب؛ فلو كنت مكانك لثارت ثائرتى"، فإنك تؤكد حقه فى الشعور بما يشعر به.

القاعدة ٣٥

إننا نحن البشر مخلوقات غريبة، ونحب أن نعرف أن ردود أفعالنا وسلوكياتنا مقبولة. وشريك حياتك يطلب منك دعم مشاعره بقبولها كشيء طبيعي. وهذا ما يدعوه إلى الشعور بالإحباط إن قفزت قبل إنهائه الحديث إلى قول: "حسناً، سأتصل بزميلك في العمل وأقرعه على فعلته تلك"؛ فهو لا يحتاج إلى ذلك منك – إنه يستطيع الدفاع عن نفسه، وكل ما يريده منكم أن تخبره بأنه لم يبالغ في رد فعله أو لم يتجاوز حدود المنطق.

إذن كيف تعرف ما يريده شريك حياتك؟ المساعدة أم الاستماع فقط؟ حسناً، إذا بدأت بالاستماع، فسوف تتضح لك الأمور غالباً. فإن أخبرك بأنه لن يعود إلى المنزل في الوقت المناسب لاصطحاب الصغار من المدرسة، فما يحتاج إليه في تلك اللحظة واضح وضوح الشمس. وإذا تحدث معك عن مشكلة في العمل، فقد يلمح لك ببعض الإشارات إن أراد النصح، بعبارات مثل "ما الذي تنصحني بفعله؟" أما إذا لم يطلب منك النصح، فهو لا يريده في الغالب، ولكن إن كنت لا تزال في شك من أمره فبإمكانك أن تسأله: "هل تريد النصح أم تريد فقط الفضفضة بما في صدرك؟".

بالطبع قد يريد المساعدة ثم أذناً مصغية (أو العكس). عندما يتخلص شريك حياتك من الاختناق المروري ويعود إلى المنزل، ستكون قد تدبرت أمر الأطفال/العشاء/القطة. ولكنه قد لا يزال بحاجة إلى من يستمع إليه. لماذا؟ لأنه يريدك أن تؤكد له أنه مر بتجربة محبطة/مفزعة/مزعجة/مقلقة/ مثيرة للغيظ، وأنك متعاطف معه، وأن ما شعر به كان مبرراً تماماً.

إننا نحن البشر مخلوقات غريبة، ونحب أن نعرف أن ردود أفعالنا وسلوكياتنا مقبولة

القاعدة ٣٦

لا تكف أبداً عن محاولة أن تبدو جذاباً

هل لا تزال تعشق شريكة حياتك؟ وهل لا تزال شريكة حياتك تعشقك؟ آمل ذلك؛ فعلى كل حال ما من سبب يدعو إلى العكس. أم أن هناك سبباً؟

أعتقد أنك تريد أن يكون شريك حياتك لا يزال معتنياً بحسن مظهره وجذاباً مثلما التقيتما أول مرة، وهذا أمر مفهوم. حسناً ربما تقدم به السن بعض الشيء، ولكن ذلك لا يمكن أن ينتقص من جاذبيته. وإن أردته أن يبذل جهداً من أجلك، فينبغى أن تفعل الشىء نفسه معه. أنا لا أتحدث عن المظاهر فقط، بل عن سلوكك أيضاً والطريقة التى تتحدث بها معه: مثل نعومة الصوت وما شابهها من أساليب الغزل؛ فكل تلك الأشياء تشكل جزءاً من جاذبيتنا. وليس من الإنصاف لشريك حياتك أن تهمل كل تلك الأشياء بعد فترة من الزمن، فما كنت لتشكره لو فعل نفس الشىء معك.

وهنا ينبغى أن أوضح أننى لا أعنى بكلامى ذلك أنه يجب بالضرورة قضاء ساعات كل صباح من أجل التزين ووضع مساحيق الوجه أو اختيار الملابس المناسبة أو حلاقة الذقن أو الاعتناء بمظهرك. عندما نقابل شخصاً لأول مرة، فإننا نبذل ما بوسعنا لنبدو فى أبهى حلة، ولكن بعد بضع سنوات، وربما بسبب إنجاب الأطفال ومشاغل العمل، لا يكون ذلك واقعياً دائماً. ولعلك زدت بعض الأرطال أيضاً. وكل ذلك لا بأس به - إن كان شريك حياتك يحبك، فسيجدك جذاباً لشخصك.

إذن ما الذى أريد قوله؟ إن ما أريد قول أنه ينبغى ألا تفرط فى أى من الجانبين؛ فمجرد ارتباطك بزوجك أو ارتباطك بزوجتك لا يسوغ لكِ التجول

القاعدة ٣٦

فى المنزل بملابس رياضية لا تليق بامرأة، أو يسيغ لكَ البقاء بملابس مهلهلة أو التقاط بقايا الطعام من بين أسنانك أمام زوجتك؛ فهناك حد أدنى من المعايير والمبادئ التى يجب الالتزام بها، وأنت ملتزم التزاماً أخلاقياً أمام شريك حياتك بأن تحرص على أن تبدو جذاباً من أجله على الدوام ما وسعك ذلك.

وليس من الصعب حقاً أن تصففى شعرك وتهندميه وتختارى ملابس نظيفة وجميلة وتبدو جذابة عليك. ليس من الضرورى أن تكون فاخرة، وقد لا يكون لديك وقت لوضع مساحيق الوجه، أو لعلك لم تضعيها من قبل على كل حال. وإن كنت رجلاً، فلربما كنت تفضل دائماً أن تترك ذقنك غير حليق وهذا ما تحبه أيضاً شريكة حياتك. كل ما هنالك أنه نوع من إظهار احترامك لشريك حياتك بمراعاة رؤاه، وأنا أقصد "رؤاه" بمعناه الحرفى؛ فهو الإنسان الذى سيراك معظم الوقت (إن لم تقضى معظم الوقت أمام المرآة).

والأهم من ذلك، أنك لا تزال تستطيع بذل الجهد من حين لآخر. أعرف أنه لا يكون هناك دائماً وقت فى الصباح عندما تكون لديك حياة مشحونة بالمشاغل، ولكنك لا تزالين تستطيعين التزين لزوجك فى المناسبات الخاصة؛ فى أعياد الميلاد وعند خروجكما لتناول العشاء بالخارج وفى الحفلات وهكذا. يمكنك قضاء بعض الوقت من حين لآخر أمام المرآة مثلما كنت تفعلين عندما التقيتما لأول مرة، واحرصى على أن تجعلى شريك حياتك يشعر بأنه محظوظ حقاً لأنه يخرج بصحبتك .. أو يقيم معك.

> كل ما هنالك أنه نوع من إظهار احترامك
> لشريك حياتك بمراعاة رؤاه

القاعدة ٣٧

إن كان بوسعك قول شىء لطيف، فقله

إليك حواراً شائعاً بين الأزواج الذين قضوا معاً فترة من الزمن:

"لم تعد تخبرنى بأننى أبدو جميلة".

"حسناً أنت تعرفين أنك تبدين جميلة، ينبغى أن يكون ذلك واضحاً".

وهناك تنويعات حول هذا الموضوع، بالطبع، فهو لا يقتصر بالضرورة على المظهر فقط، ولكنى لاحظت أنه أحد أكثر نوعى الحوارات شيوعاً. أما النوع الآخر فهو: "أنت قلما تخبرنى بأنك تحبنى"، وعندئذٍ تأتى نفس الإجابة.

اسمع، إننا جميعاً بحاجة إلى الطمأنة والتشجيع. إننا بشر وهذه هى طبيعتنا. فما منا من أحد إلا ويحب أن يقال له أحسنت عندما يحسن، ولهذا ابتكروا نظام تقديم الجوائز للمتفوقين فى المدارس، رغم أن التلاميذ يعرفون من حصل على المركز الأول فى الاختبار. ولهذا يقيمون مهرجانات مثل الأوسكار ويحتفلون بشخصية العام الرياضية. ولهذا تقولون لأطفالكم إنكم تحبونهم؛ لأن الناس يحبون أن يحظوا بالتقدير والاستحسان، وإحدى الطرق الرئيسية لمنح الناس التقدير والتكريم أن نخبرهم بذلك.

إذن لماذا ينبغى أن يكون شريك حياتك مختلفاً؟ وإذا أحبك - وأنا واثق من أنه يحبك - فإن تقديرك واستحسانك يعنى له أكثر مما يعنيه تقدير واستحسان أى شخص آخر؛ لذا عليك أن تحرص على جعل شريك حياتك يعرف أنك تقدره وسعيد به:

- عندما يبدو جميلاً
- عندما يبدو رقيقا أو مراعياً لمشاعرك أو صبوراً بشكل لافت للنظر
- عندما يفعل شيئاً تحترمه أو تعجب به

القاعدة ٣٧

- عندما يصنع شيئاً جيداً - وجبة لذيذة أو يقدم هدية رقيقة
- عندما يتصرف بذكاء أو بشكل إبداعي
- عندما يضحكك أو حتى يسليك

ينبغي أن تخبره أيضاً أنك تحبه. وأنا شخصياً لا أستطيع أن أرى سبباً لتكرار تلك العبارة أقل من مرتين فى اليوم الواحد، وإن قلتها أكثر كان ذلك أفضل. وأنا بالطبع لا أقصد عبارة "أحبك" السطحية التى تقولها بحكم العادة وأنت خارج من المنزل كل صباح، أو عندما تطفئان الأنوار استعدادا للنوم فى المساء؛ وذلك لا بأس به، ولكن إن أصبح مجرد عادة، فقد مغزاه. لذا احرص على أن تخبره بأنك تحبه فى أوقات غير متوقعة، وقلها وكأنها تعنيها (وأنت تعنيها بالطبع).

كل ذلك سيساعد على شعور شريك حياتك بأنه مدلل ومحبوب، ويجعله كذلك يشعر بالرضا عن نفسه، وهذا ما تريده أنت منه أيضًا؛ لذا بدلاً من التفكير بعقلية: "إنه أمر واضح، ولا أحتاج إلى قوله"، عليك أن تفكر بعقلية: " إنه أمر واضح؛ لذا لمَ لا أقوله؟".

إنها قاعدة جديرة بأن تعلمها لأولادك، وأسرتك وأصدقائك، ولكن ابدأ أنت أولاً بممارستها مع شريك حياتك، ثم حاول إيجاد أشياء لطيفة تقولها لكل شخص تعرفه.

إننا جميعاً بحاجة إلى الطمأنة والتشجيع. إننا بشر وهذه هى طبيعتنا

القاعدة ٣٨

لا تحاول أن تلعب دور الوالد

عليك أن تمثل الكثير من الأشياء فى حياة شريك الحياة: الصديق والحبيب والصاحب والمؤتمن على الأسرار والنصير والمواسى، أما أن تكون والده، فلا. لقد أصبح ناضجاً ولم يعد فى حاجة إلى رقيب، على الأقل ليس بالإضافة إلى والديه الحقيقيين.

إن شريك حياتك شخص مستقل وراشد ويمكنه تدبر شئون حياته بنفسه، وقد اختار قضاءها معك، وهو الأمر الذى أتمنى أن تحمده؛ إنه لم يعد بحاجة إلى أى شخص يخبره كيف يدبر أموره فيها؛ لذا إياك أن أراك وأنت تقول لشريك حياتك: "اخلع حذاءك المتسخ بالطين قبل دخولك إلى هنا" أو "إنك لم تأكل جيداً، هيا أكمل طبق الخضراوات الخاص بك على الأقل" أو "أتعلم، إنك لا تمارس القدر الكافى من التدريبات، ينبغى عليك الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية". كل تلك قرارات وإجراءات يستطيع شريك حياتك اتخاذها بنفسه. وأنا لا أقصد أنه لا ينبغى لك التعبير عن رأيك، ولكن لا يجب أن تخبره بما ينبغى عليه فعله. فقط مجرد رأى، اتفقنا؟ لذا عبر عنه كوجهة نظر وليس كأمر.

وسأخبرك بما سيحدث إن فعلت ذلك؛ لأننى رأيته يحدث مع أزواج أعرفهم. إن تصرفت وكأنك والد لشريك حياتك، فسوف يستجيب بإحدى طريقتين؛ الأولى أن يستجيب كطفل؛ فسوف يفعل ما تأمره به بكل وداعة، وسيسمح لك بأن تصبح والده. قد يبدو هذا جيدًا فى البداية، ولكنه سيدمر مبدأ التساوى فى العلاقة بينكما، فعندما تحتاج إلى شخص يعتنى بك، فلن تجده الشخص المناسب لتلك المهمة. وسيتوقع منك أن تحل له مشاكله نيابة عنه،

القاعدة ٣٨

وهو الأمر الذى لن تستطيع فعله على الدوام؛ لذا سيشعر كلاكما بالإحباط وخيبة الأمل. وما تلك بالوصفة المناسبة لعلاقة سعيدة.

أما الطريقة الأخرى فهى أن يتصرف كمراهق متمرد، ويقاوم بكل ما أوتى من قوة محاولاتك لأن تكون رقيبًا على تصرفاته، وسوف يلجأ إلى الشجار والصراع من أجل التعبير عن استيائه ورفضه.

إذا أردت أن تكون رقيبًا على أحد؛ فلتنجب أطفالاً. وهذ هو الحل الوحيد الذى أعرفه لتلك المشكلة. ولكن لا تمارس أساليبك الأبوية على شريك حياتك لأنه يستحق ما هو أفضل من ذلك. وإن وجدت لديك ميولاً فى هذا الاتجاه، فحوله إلى فكاهة وعرِّف شريك حياتك عندما تفعل ذلك دون وعى منك؛ بحيث يمكنك الكف عنه، وإلا فسوف تتسبب فى استياء شريك حياتك على الأقل، وفى أسوأ الحالات ستدمر العلاقة بينكما.

إذا أردت أن تكون رقيبًا على أحد، فلتنجب أطفالاً

القاعدة ٣٩

كن جزءاً من حياته

أعرف زوجين (حسناً، كانا زوجين؛ فقد انفصلا عن بعضهما) كان كل منهما يفعل كل شيء بمعزل عن الآخر. كانا أحياناً يحضران المناسبات الاجتماعية معاً، لكن كان لكل منهما الكثير من الأصدقاء غير المشتركين. وقد ترك الزوج وظيفته للتدرب على وظيفة أخرى، وقد اضطره التدريب إلى عدم حضور عطلة نهاية الأسبوع مرة كل شهر. وعندما كان يحضر إلى المنزل، تكون الزوجة بالخارج فى العمل بينما يعتنى هو بالأطفال. قلما كانا يريان بعضهما. ولم يتحدث الزوج مع زوجته عن دورته التدريبية تلك؛ لذا لم تعرف شيئاً عن جزء كبير من حياته. وفى الوقت ذاته لم يكن بوسعه الحديث مع أسرتها؛ لأنه لم يكن على علاقة جيدة بهم، ولم يكن لديه وقت على أية حال.

حسناً أنت تعرف ما حدث. لقد مرت الزوجة بمشكلات مع مرض ألم بالأسرة، ولم يكن بوسع الزوج تقديم المساعدة؛ لأنه لم يكن على اتصال بهم، ولم يفهم فى الحقيقة عواقب فعلته تلك. وبينما كان كل أصدقائه تقريباً على علم بدورته التدريبية الجديدة، فإن زوجته لم تقابل أحداً منهم. وبات من الواضح أنهما فى انتظار القشة التى ستقسم ظهر البعير وتفرقهما للأبد. وأفترض أن العزاء الوحيد كان فى أنهما لم يلاحظا تدهور علاقتهما - ولكن هذا لم يغير من الأمر كثيراً. كلا، لقد كان طلاقاً مؤلماً، ولكنك تعرف ما أعنيه.

إن لم تكن منخرطاً فى حياة شريك حياتك، فما فائدتك إذن؟ كيف تستطيع مساعدته فى المشكلات إذا لم تكن تعرف أطرافها؟ وكيف تحتفل معه

القاعدة ٣٩

بالنجاح إن لم تكن تعرف خلفيته؟ إنك لا تستطيع الانسحاب من حياته لمجرد أنك غير مهتم؛ ففى النهاية ستأخذكما مجريات الأحداث بعيداً عن بعضكما لتخرج كلاً منكما من حياة الآخر تماماً.

لا أقصد بكلامى هذا أنه يجب على كل منكما العيش فى جلباب الآخر؛ فبالطبع يمكن أن يكون لكل منكما اهتماماته الخاصة وأصدقاؤه الخاصون به. فى الحقيقة، ليس من السيئ أن يكون لدى كل منكما شىء يحدث الآخر عنه، وهو الأمر الذى سيكون صعباً لو قضيتما كل وقتكما معاً. ولكنكما بحاجة إلى أن تكونا على معرفة بما يدور فى أكبر كم ممكن من حياة بعضكما. تعرف على ما يجرى بالشركة التى يعمل بها شريك حياتك، بالرغم من أنك تعرف أنها ستكون مهمة مروعة، حتى تعرف زملاء شريك حياتك عندما يتحدث عنهم فى المرة التالية. واحرص على مقابلة أصدقاء شريك حياتك من حين لآخر على الأقل، واحرص كذلك على تقوية علاقتك بأسرته.

والمفصل بين الهوايات والاهتمامات أمر جيد، ولكن إذا لم تكن تريد الوقوف بجوار شريك حياتك حينما يعيد تجديد سيارته بعد تعرضها لحادث، فعلى الأقل كن بجواره وهو يأخذها فى أول تجربة. إن كنت لا تريد تلويث يديك بلمس صغار كلبته المولودين للتو، فأنا أتفهم ذلك، ولكن على الأقل حاول معرفة أسماء الكلاب الصغار. سوف يستفيد كلاكما من كونه جزءاً من حياة الآخر؛ لذا كونا بجانب بعضكما فى الأحزان والمسرات حتى وإن تفلتت منكما بعضها.

> **إن لم تكن منخرطاً فى حياة شريك حياتك،**
> **فما فائدتك إذن؟**

القاعدة ٤٠

إن كانت هناك أشياء بسيطة تضايقك، فقل ذلك بخفة ظل

أظهر شكواك، ما الذى يضايقك فى شريك حياتك؟ لابد أن هناك الكثير من الأشياء. تكلم، ما الذى تعتقد أنه أبرز تلك الأشياء؟ دعنا نَرَ - هل يرفع صوته دائماً بالغناء فى أثناء سماعك أغنيتك المفضلة؟ يغير القناة على التلفاز قبل استئذانك أولاً؟ يسمع الرسائل المسجلة على الهاتف والمرسلة لك ثم ينسى إخبارك بها؟ يضع سكينة الزبد المتسخة بالدهن على المائدة؟ يقاطعك فى أثناء كلامك؟ يغط فى أثناء النوم؟ يلقى أنبوب معجون الأسنان قبل فراغه؟ أراهن أن هناك الكثير من الأشياء البسيطة التى تدفعك إلى الجنون.

لم أقابل فى حياتى أحداً لم يدفع شريك حياته إلى الجنون بسبب أشياء بسيطة. وهذا أمر لا يمكن تجنبه. بالطبع ينبغى علينا أن نتحلى بالتسامح (انظر القاعدة ٢٣)، ولا يسع المرء أن يطلب من شريك حياته أن يغير من شخصيته، ولكن ما أعنيه - بصراحة - هل ينبغى عليه أن يصفع الباب بكل ما أوتى من قوة؟ أو يدع الكلب فى المطبخ وهو متعرق من أثر تمشيته؟

من المدهش حقاً أن تلك الأشياء البسيطة تنال منك حقاً. وإذا وجدت صعوبة فى التسامح معها، فمن الأفضل أن تُعرِّف شريك حياتك بما تشعر به بدلاً من اختزان المزيد من مشاعر الغضب والضيق؛ فربما لم يخطر على باله أن أفعاله تلك تثير ضيقك.

رغم ذلك هناك قاعدة مهمة - استعن دائماً بخفة الظل وروح الفكاهة

عندما تعرف شريك حياتك على ما يثير غضبك. ولقد قمت أنا وزوجتى بوضع نظام؛ بحيث إنها فى كل مرة تقول "بالمناسبة، لمعلوماتك الشخصية ..." أعرف أننى كنت على وشك الوقوع فى مشكلة بسبب شىء لم أكن أعرف أننى قد فعلته. ولكن لأنها دائماً تستخدم نفس العبارة فقد أصبحت مزحة تثير ضحكى؛ لذا فهى دائماً ما تقولها وهى تبتسم، ودائماً ما أرد قائلاً: "أياً كان الأمر، فإننى آسف. إذن ما الذى فعلته الآن؟"[11].

لدى صديقة أوضحت وجهة نظرها، وجعلت شريك حياتها يضحك، بقولها متهكمة: "أتعلم، بالنسبة لغيرك من الرجال أنت تجيد أداء مهام متعددة بشكل مدهش، فأنت تستطيع أن تكون مملاً ومثيراً للغيظ فى الوقت نفسه!". وكل ما عليها فعله الآن أن ترفع حاجبها وتقول: "أنت رجل تجيد أداء مهام متعددة..." لتصله الرسالة.

ثمة نقطة أخرى علينا مناقشتها قبل الانتقال إلى القاعدة التالية. إن كنت تريد توجيه النقد لشريك حياتك؛ فعليك تقبل نصيبك منه أنت أيضاً. وصدق أو لا تصدق، قد تكون لك عادات تثير غيظ شريك حياتك، ويجب أن يُسمح له بقول ذلك دون إبداء امتعاضك، ما دام يحاول تعريفك بها بشكل رقيق وفكاهى؛ لذا عليك مراعاة مشاعره، حتى وإن كنت ترى أنه لا بأس أبداً بترك باب الحمام موارباً، أو وضع علبة اللبن الفارغة فى مؤخرة الثلاجة[12]. فإن كانت بعض أفعالك تغيظه، فيجب أن يُسمح له بقول ذلك.

> إن كنت تريد توجيه النقد لشريك حياتك؛
> فعليك تقبل نصيبك منه أنت أيضاً

---

١١ ومن المفارقات العجيبة أنه لا يوجد لدينا نظام للتعامل مع الحالات العكسية، وأعتقد أن ذلك يرجع إلى أننا قلما ندع الأمور تتطور. ولكن إن حدث وتطورت الأمور، فإما أنها تصبح غير متسامحة على الإطلاق أو أكون مهتاجاً بشكل عارم.

١٢ ولنعرف أناساً يبدو أنهم يرون أن ذلك لا بأس به حقاً.

القاعدة ٤١

ابذل جهداً مضاعفاً فى محاولة إسعاد شريك حياتك

أتعنى أن تقديم الزهور لها ليس كافياً؟ كلا ليس كافياً - حاول تقديم الزهور لها كل أسبوع. ألم تطبخى وجبة خاصة لزوجك إلا الشهر الماضى؟ لماذا لم تطبخيها له منذ تلك الفترة الطويلة؟ أعدى له وجبة مميزة فى كل مرة تطبخين فيها. واجعليها تبدو جيدة، واحرصى على تزيينها بالتوابل أو المكسرات أو قدميها بجانب طبق من السلاطة الطازجة. أعرف أن هناك أياماً يأكل فيها المرء أى شىء، ولكن حاولى إعداد وجبة خاصة ما وسعك ذلك.

أعدى لشريك حياتك كوباً من القهوة. غيِّر المصباح الذى أصبح يثير حنق شريكة حياتك، اكوى له ملابسه عندما تكوين ملابسك أنت. اغسلى له سيارته كمجاملة منك له، اشتر لها الملابس الرياضية التى رأيت أنها ستكون مناسبة لها تماماً، ابحث على الإنترنت بحثاً جاداً لإيجاد شىء تعرف أنها تريده حقاً وقدمه لها هدية فى عيد ميلادها.

ليس من الكافى أن تؤدى مهامك الروتينية كل صباح حتى وإن كانت تلك المهام مرهقة بشكل بالغ. ليس من الكافى أن تقدم لها بطاقة تهنئة فى عيد ميلادها. ليس من الكافى أن تقدمى له زوجاً من الجوارب فى عيد رأس السنة، أو أن تقدم لها ملابس داخلية من النوع الردىء. ليس من الكافى أن تعدى له طبقاً عادياً من شوربة الدجاج عندما يمرض. إن الاكتفاء بما هو كاف ليس كافياً، بل ينبغى فعل ما هو أكثر من كاف.

ذلك هو الإنسان الذى تحبه أكثر من أى شخص فى الوجود. وإن لم تبذل جهداً

القاعدة ٤١

مضاعفاً من أجله، فأعتقد أنك لن تبذل جهدًا مضاعفاً من أجل أى شخص. بالطبع ينبغى أن يأتى شريك حياتك على رأس القائمة؛ فهذا هو حبيبك، وهو الشخص الأكثر تميزاً فى حياتك. فهيا إذن! استخدم خيالك. ما الذى يمكنك فعله بحيث يفاجئه، يدهشه، ويسعده؟ ما الذى يمكنك فعله بحيث يشعره بأنه مميز ومحبوب حقاً؟ ما الذى يمكنك فعله بحيث يوضح له مدى عمق وعظم مشاعرك نحوه؟

لست بحاجة إلى المال. ففعل أحد مهامه نيابة عنه، أو قطف الزهور من الحديقة من أجله، أو تركه يشاهد القناة التى يريدها على التلفاز على الرغم من أنك كنت تريد قناة أخرى، كل تلك الأشياء ليست هدايا باهظة الثمن أو متعًا مكلفة، إطلاقاً. كل ما هنالك أنها تتطلب بذل بعض الجهد والتفكير والاهتمام.

ويمكنك الحصول على بعض المرح مع ذلك؛ فيمكنك تسلية نفسك فى لحظات الملل بالتفكير فى طرق جديدة وإبداعية لإظهار مدى حبك لشريك حياتك. إنه مصدر دائم للمتعة لكليكما. ستجد متعة وأنت تخطط للمتع والمغامرات والهدايا، وسيجد هو متعة وهو يكتشف تلك الأشياء ويدرك كم تحبه. وذلك، بالنسبة لك، سيكون أعظم مكافأة على الإطلاق - رؤيته سعيداً.

> **إن الاكتفاء بما هو كافٍ ليس كافياً؛ بل ينبغى فعل ما هو أكثر من كافٍ**

القاعدة ٤٢

احرص على أن يُسَرَّ شريك حياتك دائما برؤيتك

هل تتذكر أول مرة تقابلتما فيها أنت وشريك حياتك قبل أن تتأكد من أنه يحبك؟ بل هل تتذكر ما بعد ذلك اللقاء؟ فحينما كنت تصل قبله إلى المكان الذى ستتقابلان فيه، كان يتملكك شعور بالعصبية والقلق حتى يلوح لك من بعيد، وعندما يقترب منك تبدو معدتك وكأن اضطراباً فجائياً قد أصابها. وكلما رأيته، كنت تشعر بأن العالم يرقص من حولك فرحاً وأن شمس السعادة قد أشرقت. وعندما يتركك، كنت تشعر بالحرمان حتى تراه من جديد.

لقد خبا ذلك الشعور شيئاً فشيئا، ولكن يجب أن يحل محله مشاعر مشابهة. فلم تعد تندهش عند رؤيته، ولم يعد هناك ما يمكن أن تقلق نحوه، ولم تعد معدتك تضطرب، اللهم إلا إن كانت تلك عادتها. ومع ذلك ينبغى أن تشعر بأنك أكثر سعادة كلما رأيت شريك حياتك، وتشعر بالفخر لأنك الشخص الذى اختار العيش معه، وإن ابتعد عنك، حتى ولو لليلة أو ليلتين، فينبغى أن تشعر بالفرحة الغامرة عند عودته.

وبالطبع ينبغى أن يشعر شريك حياتك بنفس الأحاسيس حيالك. فينبغى أن يشعر بالفرحة والنشوة والفخر والسعادة عند ظهورك؛ فهذا على كل حال يعطيك سبباً للحياة، حتى تستطيع جلب ذلك الكم من السعادة لأحدهم. سيصبح لديك هدف حقيقى، إذا استطعت تغيير يوم أحدهم بظهورك أمامه ببساطة، ويمكنك فعل ذلك، تماماً كما هو بإمكان شريك حياتك فعله.

وإن كنت تتبع القواعد، فينبغى أن تحرص على حدوثه؛ وذلك بالحرص على أن تمثل أنت الحب والدفء والأمان والراحة فى كل مرة يراك فيها. يمكنك البدء

القاعدة ٤٢

بالتصميم على الترحاب به بدفء ومحبة كلما رأيته.

وهذا يعنى عدم الإصرار على معرفة متى سيكون الشاى جاهزاً، أو التذمر من اليوم العصيب الذى مررت به بمجرد دخولك من باب المنزل. بل يعنى دخولك البيت والابتسامة تعلو وجهك وأنت مستعد لتقبيل ومعانقة شريك حياتك. إنه يعنى أنك إذا مررت بنهار سيئ، ألا تقول: "ما أسوأه من يوم"، وقل: "ما أجمل العودة إلى المنزل وإليك بعد ذلك النهار". وبالطبع ينبغى ألا تقول ذلك إلا بعد سؤاله أولاً عن يومه كيف قضاه - والإنصات إلى إجابته.

أعرف أن بعض قواعد هذا الكتاب قد تكون فى غاية الصعوبة، ولكن هذه القاعدة بالذات ليست كذلك، إنها جد بسيطة وواضحة، وما من أعذار تحول دون بدء تطبيقها فى المرة التالية عند دخولك المنزل.

> إن هذا يعطيك سبباً للحياة؛ حتى تستطيع جلب ذلك الكم من السعادة لأحدهم

لا تلق بالمسئولية على شريك حياتك

إننا معرضون لإفساد الأمور أحياناً، وفى بعض الأحيان عندما يحدث ذلك، فإننا نبحث عن كبش فداء نلقى عليه بمسئولية ما حدث. ومن أفضل من شريك حياتنا ليكون كبش فداء؟ فهو على كل حال حاضر معنا، وعلى علم بالمشكلة غالباً، بل ولعله ضالع فيها. باختصار إنه الشخص الذى يمكن إلقاء اللوم عليه بسهولة. وكل ما عليك فعله أن تتوجه إليه وتقول: "بالله عليك لماذا لم تضع الكاميرا فى الحقيبة؟". إذن فالأمر يبدو سهلاً، ما عليك إلا أن تلقى بالمسئولية عليه.

مرحى ...! إن مجرد كونك على علاقة بأحدهم لا يلغى كونك شخصاً مستقلاً قادراً على وضع كاميرته فى حقيبته بنفسه، أو على الأقل التأكد قبل مغادرة المنزل من أن أحدهم قد وضعها فى الحقيبة. فلو كنت لا تزال عَزَبًا، لوضعتها بنفسك، وإلا لقرَّعت نفسك على نسيانها. حسناً، إن كونك شريك حياة لأحدهم لا يعنى أنه لم يعد عليك تحمل مسئولية نفسك. أتريد أخذ الكاميرا فى الإجازة؟ إذن عليك التأكد بنفسك من وضعها بالحقيبة.

وقد لاحظت أنه عندما ينجب شركاء الحياة أطفالاً، فإن ميلهم للبحث عن كبش فداء يستفحل أكثر وأكثر؛ إذ إن الأطفال يعطون الكثير من الفرص لإفساد الأمور، وبما أنهم شىء مشترك بينك وبين شريك حياتك، فإن هذا يعنى ازدياد فرصة إلقائك المسئولية على شريك حياتك. وكم من مرة سمعت آباء وأمهات يقولون: "لقد أخبرتك بأن تحضر حفاضات إضافية!" مما يعطينى إحساساً بالخديعة، وإلا لماذا ينفرد أحد الوالدين بإعطاء الأوامر للآخر؟ فى الحقيقة، فإنه فى هذا المثال يحمل نفسه المسئولية، ثم يلقى باللوم على الطرف الآخر عندما لا يقوم بتنفيذ ما حمل نفسه من مسئولية.

وبعض أنواع البحث عن كبش فداء قد تكون فى غاية الخطورة: "لا عجب فى أننا

القاعدة ٤٢

نعانى من مشاكل مالية، لم يكن ينبغى على سماع كلامك والسفر إلى الخارج فى الصيف الماضى. أنت تعلمين أننا لا نستطيع تحمل نفقات تلك الرحلة". كلا، حسناً، أنت محق فى تلك الحالة - لم يكن ينبغى عليك سماع كلامها والسفر إلى الخارج. بيد أن فى رأسك عقلاً، وأنت من اختار عدم الاحتكام إليه؛ فهذا خطؤك أنت.

ن أمر المسئولية ذلك خادع. ولقد لاحظت فى كل العلاقات أن هناك أشياء معينة يفترض أن تكون داخلة ضمن مسئوليات أحد شريكى الحياة دون مناقشة. إذا كان يسعدك أن تكون بحاراً، أو تلعب دور الشخص الذى يسعى وراء المال، أو من يضع الخطط للإجازات، فهذا جيد. ولكن ماذا لو لم تكن تحب مهمتك؟ عندئذ، عليك قول: "معذرة لا أحب هذا الدور"؛ وبالمثل ينبغى أن تسمح لشريك حياتك بقول ذلك عن بعض مهامه أيضاً"[١٢].

أدرك أن شريك حياتك سيرتكب أخطاء من حين لآخر (كما ستفعل أنت أيضاً) فى أشياء تقع ضمن نطاق مسئولياته. فإذا خرج شريك حياتك واشترى سيارة باهظة الثمن دون علمك وسرعان ما ارتكب بها حادثاً، فأرى أنه ينبغى عليه قبول مسئولية ذلك الأمر، أو حتى إذا قال: "لا تشغل بالك بمسألة الكاميرا - فسأتولى أمر حملها معنا".

ولكنك تعرف على وجه اليقين ما أتحدث عنه - كل تلك الأوقات التى تلوم فيها شريك حياتك فقط لتبعد النقد عن نفسك. وأنت لا تشعر بالحاجة لفعل ذلك إلا لأنك تعرف من داخلك أنك تتحمل المسئولية تماماً كشريك حياتك. إذن، كن ناضجاً بالشكل الكافى لتحمل اللوم مناصفة، ويفضل أن تفعل ذلك بحس فكاهى، وقبول أنكما اشتركتما فى إفساد الأمور.

إن مجرد كونك على علاقة بأحدهم لا يلغى كونك شخصاً مستقلاً

---

١٢ معذرة، لا أستطيع مقاومة رغبتى فى التلاعب بالألفاظ.

إن كنت لا تحب أصدقاء شريك حياتك فلتُعَرِّفه بذلك

سيكون من الرائع لو استطعنا أن نحب كل أصدقاء شريك حياتنا بالقدر الذى يحبهم هو به. والكثيرون منا حالفهم الحظ ببناء علاقة جيدة مع معظمهم. ولكنَّ هناك على الأقل اثنين منهم - وأحياناً أكثر - لا نحب أن يكونوا بالقرب منا. ربما كانوا فقط شرسين أو مملين أو حمقى - على الأقل فى رأيك - أو ربما تعتقد أن تأثيرهم سيئ على شريك حياتك.

السؤال إذن هو، ما الذى ستفعله حيال ذلك؟ تتلخص الإجابة فى أنه ليس هناك الكثير مما يمكنك فعله. لا بأس فى أن تدع شريك حياتك يعرف أنك لا تريد قضاء وقت مع أفراد معينين من أصدقائه. وقولى لك (لا بأس) لا يعطيك المبرر لأن تنكّد عليه حياته بسبب هذا الأمر، بل كل ما يعنيه أن تُعَرِّفه. يمكنك أن تقول: "إن فلاناً وفلاناً لا يروقان لى. وإن كنت ستخرج معهما فإننى أفضل أن أفعل شيئاً آخر الليلة".

على المدى الطويل لن تستطيع إخفاء مشاعرك بسهولة، ومن الأفضل أن تعرف شريك حياتك بالسبب. ولا تنتقد أو تذم هؤلاء الأصدقاء لأن شريك حياتك فى تلك الحالة سيتخذ موقفاً دفاعياً - فأنت تنتقد اختياراته على كل حال. عليك أن تجعل الأمر يأخذ شكلاً مهذباً ولكن التمس لنفسك العذر من مصاحبة هؤلاء الأصدقاء قدر الإمكان.

أما توبيخ شريك حياتك أو توقع أن يغير أصدقاءه بما يتناسب معك فهو ما لا ينبغى عليك فعله بالمرة. إن من حقه مصاحبة من يريد؛ تماماً كما هو حقك

القاعدة ٤٤

أنت، ولا يجوز لك أن تملى عليه من يمكنه ولا يمكنه مصاحبته، ولك أن تتخيل ما سيكون عليه شعورك لو فعل الشيء نفسه معك.

وأحياناً تكون الغيرة هى السبب. فإذا قضى شريك حياتك مع أصدقائه وقتاً أطول بكثير مما يقضيه معك، فقد يغيظك ذلك. ولكن يجب أن يُسمح له بقضاء بعض الوقت مع أصدقائه. وإذا حاولت منعه من تكوين علاقات اجتماعية بعيداً عنك، فسوف تخلق لديه شعوراً بالاستياء؛ لأن ذلك ببساطة غير معقول. لذا ينبغى أن تجد حالة من التوازن العادل، وتحرص على أنها لا تتطرف فى أى من الجانبين.

وعلى أن أخبركم بأننى لا أستطيع التفكير بشكل عابر فى أى علاقة ناجحة يكره طرفاها معظم أصدقاء الطرف الآخر؛ فالمرء يُعرف بصحبته. وإذا اختار شريك حياتك قضاء معظم وقته مع أشخاص لا تحبهم، فينبغى أن تراعى السبب وراء رغبته فى مصاحبة مثل هؤلاء الأصدقاء. ولقد عرفت الكثير من الناس الذين وجدوا أن قليلاً من أصدقاء شركاء حياتهم مملون بعض الشىء أو مثيرون للغيظ إلى حد ما - وهذا طبيعى. ولكن إن كانوا لا يروقون لك حقاً فينبغى أن تضع فى ذهنك أن شريك حياتك أحد أفراد تلك المجموعة. وإذا لم تكن تعتقد أنهم يتسمون بقدر كبير من الرقة، فما الذى دفع شريك حياتك إلى مصادقتهم؟

> إن من حق شريك حياتك مصاحبة من يريد؛
> تمامًا كما هو حقك أنت

القاعدة ٤٥

الغيرة شأن خاص بك أنت ولا علاقة له بشريك حياتك

قبل أن نخوض فى موضوع هذه القاعدة، أود فقط أن أوضح أننى لا أعنى تلك المواقف التى تعرف فيها على وجه اليقين أن شريك حياتك معجب بأحد آخر؛ ففى تلك الحالة تكون الغيرة مفهومة ولها ما يبررها. أما ما تدور حوله تلك القاعدة، فهو الشعور بالغيرة كلما خرج شريك حياتك من المنزل أو ذهب إلى مكان ما دون اصطحابك معه أو تأخر فى العمل وما إلى ذلك. وربما سولت لك نفسك تصفح بريده الإلكترونى أو التلصص على سجل مكالماته على هاتفه المحمول. (ماذا؟ هل فعلت ذلك فعلاً؟ يا للأسف!).

إن الغيرة واحدة من أكبر الآفات فى أى علاقة. وكم من مرة رأيتها تدمر علاقات كانت لتسير على وتيرة ممتازة لولاها؛ فعندما يكون شريك الحياة المستهدف بتلك الشكوك بريئاً فى الحقيقة، فإنه يشعر بالغضب والاستياء لعدم الثقة فيه، ولا يستطيع أحد توجيه اللوم له على شعوره هذا. وبالعودة إلى القاعدة ١٢، عندما كنت لا تزال تبحث عن الحب، اتفقنا على أنه لا يمكن بناء علاقة من دون الثقة. حسناً، أنت الآن فى علاقة يتسم طرفاها بالإخلاص؛ وعليك أن تعلم أن شريك حياتك برىء حتى يثبت العكس، ويجب أن تثق فيه.

هناك عدة أسباب قد تدعوك إلى الغيرة، ويتعلق معظمها بتاريخك الشخصى. والشىء الذى يجب أن تفهمه هو أن غيرتك أنت هى التى تحتاج إلى العلاج؛ فشريك حياتك ليس مضطراً لأن يخبرك أين كان طوال الوقت ويسلمك هاتفه المحمول حتى تتفحص سجل مكالماته.

القاعدة ٤٥

وكما رأينا فى القاعدة ٣٣، فإن كل مشكلة هى أمر مشترك، وسيرغب شريك حياتك - كما آمل - فى المساعدة على حلها، ولكن مهما كان ما يفعله، فلن تشعر بالرضا، إن كانت الغيرة غريزة متأصلة فيك؛ حيث إنك تشك فى أنه قد حذف بيانات الاتصال والرسائل النصية قبل أن يسلمك الهاتف لتتفحصه، وسوف تراودك الظنون كلما تأخر شريك حياتك عشر دقائق بالخارج. بلى، إن الشىء الوحيد الذى يشفيك من هذا الداء هو أن تعالج السبب الذى يدفعك إلى الغيرة بهذا الشكل الجنونى. قد تكون قادراً على فعل هذا بنفسك أو مع أصدقائك أو قد يكون عليك اللجوء إلى طبيب نفسى أو مستشار مختص. اختر الطريقة التى تراها مناسبة لك وتجدى معك نفعاً. المهم أن تتعامل مع هذا الأمر، وإلا سينتهى بك الأمر إلى العيش دون شريك حياة تغار عليه.

وبالمناسبة، إن كنت أنت الطرف الذى يتلقى سهام الغيرة، فسوف تزيد الأمور سوءاً، إن أصبحت أكثر سرية. أعرف أن الأمر مغرٍ؛ فأنت لا ترى سبباً وجيهاً يدعوك إلى أن تقدم كشف حساب عن كل دقيقة من يومك، ومعك حق، فلست مضطراً لفعل ذلك، ولكنك إن أردت إنجاح علاقتكما، فيجب عليك طمأنة شريك حياتك بينما يحاول التغلب على غيرته، وحاول تفهم موقفه والتعاطف معه. أما إن كنت حساساً وأصررت على أنك مخلص له بكل جوارحك ولست مضطراً لإثبات ذلك، فقد تكون محقاً من الناحية النظرية، ولكنك من الناحية العملية ستقتل العلاقة بينكما.

شريك حياتك ليس مضطراً لأن يخبرك أين كان طوال الوقت

القاعدة ٤٦

شريك حياتك أهم من أطفالكما

إليك قاعدة يغفلها الكثيرون، وهذا أمر مفهوم تماماً، ولكن ليس ذلك هو المقصد. فما صغت تلك القواعد إلا لتفيدك، ومجرد امتلاكك عذراً يبرر لك تجاهلها لا يعنى أنك لن تعانى بسبب مخالفتها، وتلك إحدى القواعد التى لا يمكنك تجاهلها على الإطلاق.

عندما يكون أطفالك صغاراً من السهل أن تعطيهم الأولوية على حساب زوجك، وبخاصة إن كنت أنت التى تقضين معهم معظم الوقت. ويعلم الله أن حاجتهم إلى الرعاية لن تتوقف فى أثناء سنوات نموهم، والأخطر من ذلك أنك ستكونين قد اعتدت إعطاءهم الأولوية الأولى. وفى النهاية - فى النهاية - سيغادرون المنزل ليستقلوا بحياتهم. فمع من سيتركونك؟ مع شريك حياتك الذى لم يكن موضع اهتمامك الأول طوال العشرين عاماً الأخيرة من حياتك والذى ستجدين أن المسافات بينك وبينه قد تباعدت، وهو الأمر المخجل؛ لأنك الآن ستعيشين وحدك معه طوال العقود التالية من حياتكما فى الغالب، فإما هذا وإما الطلاق، وكلا الخيارين مر.

والآن فإننى لا أقصد بكلامى هذا ألا تعطى أطفالكما الكثير من وقتك؛ الكثير منه عندما يكونون صغاراً. فلدى ستة منهم لذا فإننى أدرك ذلك تماماً. ولا تدور تلك القاعدة حول ضرورة أن تعطى لشريك حياتك من الوقت أكثر مما تعطيه لأبنائك؛ لأن ذلك غير ممكن ببساطة. ولكن من الضرورى أن يكون شريك حياتك موضع اهتمامك الأول فى حياتك؛ حتى عندما تكون مسئولياتك والتزاماتك تجاه أبنائك أكثر منها تجاهه. وأنا لا أعنى بكلامى هذا أن تعطيه القدر الأكبر من الحب؛ لأن هناك حباً يكفى الجميع وهذا نوع

القاعدة ٤٦

مختلف تماماً من الحب. ولكن إياك أن تغيب عنك حقيقة أن وجود الأطفال فى المنزل أمر مؤقت (حتى وإن طالت تلك الفترة المؤقتة)، بينما سيعيش معك شريك حياتك حتى الممات.

قد لا تروق لك تلك القاعدة، ولكنى لا أبالى؛ فهذا الكتاب لا يدور حول ما يجب ربما لا يجب فعله، وإنما يدور حول الواقع. وهؤلاء الذين يتمتعون بأقوى وأفضل العلاقات - والتى تستمر طويلاً وعلى أفضل نحو ممكن بعد مغادرة الأبناء المنزل واستقلالهم بحياتهم - هم أولئك الذين يتبعون هذه القاعدة.

والأهم من ذلك أن من مصلحة أطفالكما أن تجعلى شريك حياتك على رأس أولوياتك؛ وإلا فكيف سيجدون الثقة والحافز اللازمين لمغادرة المنزل لو كانوا يعلمون أن ذلك سيتسبب فى تمزيق حياتكما؟ وغالباً ما يمثل ذلك مشكلة للأطفال الصغار عندما تتباعد المسافات بين الوالدين على مر الأيام وهم يعرفون أنهم أهم شىء فى حياة أحد الوالدين على الأقل. إنهم سيشعرون بالتقيد إن ظلوا مع والديهم وسيشعرون بالذنب إن غادروهما. بل إن بعض الآباء يقولون: "كيف سأعيش من دونك؟"؛ ولكنك بالطبع لن تقولها فأنت من متبعى القواعد.

وبالطبع يريد أولادك الخروج إلى الحياة والعثور على شخص يقعون فى حبه. ومن شأن ذلك أن يكون صعباً عليهما لو أنه كان من طرف واحد. كلا، لكى يجد أبناؤكما الحرية لإيجاد شخص آخر، عليكِ أن تجدى أنتِ أيضاً شخصاً آخر؛ وهذا الشخص هو شريك حياتك.

> لا تدور تلك القاعدة حول ضرورة أن تعطى لشريك حياتك من الوقت أكثر مما تعطيه لأبنائك؛ لأن ذلك غير ممكن ببساطة

القاعدة ٤٧

خَصِّصا وقتاً للرومانسية

يمكن أن يكون هذا صعباً لو أنكما كنتما غارقين فى مستنقع العمل والأطفال بعد بضع سنوات من بدء علاقتكما. ولكن هذا هو الوقت الذى تكون فيه الرومانسية أكثر أهمية؛ فكلما قلت مساحة الوقت المتاحة للرومانسية، زادت الحاجة إليها.

ومن غير الممكن توقع استمرار العاطفة والإثارة فى علاقتك إذا تخليت عن الرومانسية؛ فالرومانسية هى الشرارة التى تذكى لهيب الحب؛ لذا عليك أن تجد وسيلة للحفاظ على جذوتها مشتعلة. وتعتبر الزهور والعشاء الرومانسى لك أنتِ وشريك حياتك أمراً رائعاً، ولكنك قد لا تجد متسعاً من الوقت لمثل هذه الأشياء، وقد لا تستطيع ميزانيتك تحمل تكاليفها. إذن يجب أن تكون مبدعاً. هيا، إنك تعرف شريك حياتك الآن حق المعرفة؛ بحيث تستطيع إبداع فكرة رائعة لجعل حياتكما مفعمة بالرومانسية.

إذا كان بإمكانكما الخروج من المنزل بدون الأطفال، فلماذا لا تذهبان إلى الغابات للمشى فيها أو المنتزه للترويح عن أنفسكما فى الهواء الطلق؟ أو لماذا لا تشتريان سمكاً ورقائق البطاطس لتناولها فى ركن مبهج بالبلدة؟ وإن كنتما تعيشان فى منطقة سياحية، فلماذا لا تذهبان فى رحلة على متن قارب سياحى، أو تمضيان أمسية فى معرض التسوق السياحى؟ يمكن أن تكون تلك الأشياء فى غاية الرومانسية إن عشتما معاً روح الحدث.

وفيما بين تلك الرحلات القصيرة خارج المنزل والتى قد تكون نادرة الحدوث، هناك عدد وافر من الطرق لممارسة الرومانسية بالبيت. وأبسط (وأرخص) تلك الطرق أن تهمس فى أذن شريك حياتك بكلمات حلوة أو تمسك يده على

القاعدة ٤٧

الأريكة. أو ماذا عن إعداد العشاء فى الحديقة أو الشرفة؟ اطبخى وجبة مفضلة - لا يشترط أن تكون فاخرة - وضعى قماشاً على المائدة أو أخرجى أفضل الأكواب لديك واستمتعا بعشاء رومانسى معًا.

هناك نوع من الرومانسية لا يقود إلى ممارسة العلاقة الحميمة، بالإضافة إلى تلك الرومانسية التى تعتبر أحد أشكال الإغراء. ويمكنك الاستمتاع بكليهما. وكل الأفكار التى اقترحتها حتى الآن يمكن أن تؤدى إلى أى من الطريقين. وهناك طرق أكثر إغراء تستطيع من خلالها أن تغمر شريك حياتك بالرومانسية (وبالطبع فإن ممارسة العلاقة الحميمة فى النهاية ليست إجبارية). يمكن أن يعطى كل منكما الآخر تدليكاً على ضوء الشموع، أو يمكنك جمع بعض الزهور من مكان ما (لا أعرف أين يقع ذلك المكان - فيجب أن تعمل تفكيرك هنا) وتفاجئ شريك حياتك بملء حوض الاستحمام بالماء الدافئ ونثر الزهور عليه. أو يمكنكما مشاهدة فيلم رومانسى مسجل على أسطوانة وتضعان أمامكما علبة فيشار وتتظاهران بأنكما مراهقان يجلسان فى الصفوف الخلفية بإحدى دور العرض. أو يقرأ كل منكما للآخر بصوت مرتفع (قصص حب أو غيرها، كما تشاءان). أو ببساطة تخلدان إلى الفراش مبكراً مع إعداد كوب من المياه الغازية أو الكاكاو، وتتحدثان وتتلامسان وتفعلان كل ما يحلو لكما.

حسناً، لقد أديت دورى، والآن حان دورك أنت. إليك واجبك الذى ينبغى عليك أداؤه: ابتكر نشاطاً رومانسياً واحداً على الأقل كل أسبوع، سواء كان يستغرق ٣٠ ثانية أو يوماً بطوله؛ واحرص على ممارسته.

هيا، إنك تعرف شريك حياتك الآن حق المعرفة؛ بحيث تستطيع إبداع فكرة رائعة لجعل حياتكما مفعمة بالرومانسية

القاعدة ٤٨

حافظا على حالة الهيام فى حياتكما

فكر فى أصدقائك المتزوجين؛ ليس هؤلاء المرتبطين منذ فترة وجيزة، بل هؤلاء الذين تزوجوا منذ بضعة أعوام. أيهم فى رأيك لا يزال يشعر بحالة الهيام تجاه شريك حياته؟ من واقع خبرتى أعرف أن الإجابة عن هذا السؤال هى أن عدد هؤلاء الأزواج لا يرتقى إلى العدد المناسب. وأعرف كثيراً من الأزواج - وبخاصة بعد إنجاب أطفال - الذين فقدوا حالة الهيام التى كانت لديهم يوماً. وقد بدأ كل منهم ينظر إلى الآخر باعتباره شيئاً مسلماً به لا فرق بينه وبين قطعة أثاث مريحة، شخصاً يشكون إليه همومهم إذا طالهم السأم أو يدردشون معه إذا أصابهم الملل.

حسناً، هذا ليس كافياً. إذا كنت تعامل شريك حياتك على هذا النحو، فهذا هو ما ستحصل عليه: قطعة أثاث مريحة يمكنك تدبر أمرك معها. ما الذى حدث لكل تلك العهود والوعود التى قطعتماها على أنفسكما عندما تقابلتما للمرة الأولى؟ ماذا حدث للحب الأبدى والرومانسية والهيام؟ ولو أنك تخليت عن تلك الأشياء، لربما انتهى بك المطاف بالارتباط بأى شخص - أى قطعة أثاث قديمة ومريحة. هذا هو الشخص الذى خلقت من أجله، الذى لا يمكنك تحمل الحياة من دونه، الذى كنت ستهيم به حباً. أتتذكر؟

هـذا هـو مـا يجـب أن تتشبث بـه إذا مـا أردت لهـذه العلاقـة أن تستمـر، وأن تستحـق الاستمرار فعلاً؛ فينبغـى أن تحافظ على - أو فى حالـة الضرورة، تعيد اكتشـاف - حالـة الهيام والولع فـى حياتكما. إننى لا أتحدث عـن الهيام أو الولع الجنسـى، علـى الرغم من أهميتـه الكبيرة. بل أتحدث عـن هيامك به كشخص

القاعدة ٤٨

وهيامكما ببعضكما كشريكى حياة.

فماذا أنت فاعل حيال ذلك الأمر؟ كيف ستحافظ على هيامك بشريك حياتك بقية حياتكما؟ تتلخص الإجابة فى ألا تنسى سبب ارتباطك به فى المقام الأول. إن هدفك فى الحياة أن تسعده؛ فضعه على رأس أولوياتك وكرس حياتك من أجله؛ وبذلك ستذكر نفسك دائماً بسبب حبك له كل هذا الحب، وسبب حرصك على سعادته، ومدى فخرك بكونك الشخص الذى واتته الفرصة ليجعله كذلك.

استغل كل فرصة ممكنة - والأفضل أن تخلق فرصك بنفسك - لتجعل هذا الشخص محور حياتك وتشجعه على تنمية وتطوير تلك الشخصية المدهشة والتى كان يمتلكها بالفعل عندما تقابلتما. عندما تتحدث عنه، دع صوتك وكلماتك توضح للجميع مدى الهيام والولع الذى تشعر به تجاهه. وفى المرة التالية التى يتناقش فيها أصدقاؤكما عن الزوجين اللذين لان يزالان يهيمان ببعضهما، احرص على أن تجعل اسميكما أول اسمين يخطران على أذهانهم.

> ضعه على رأس أولوياتك وكرس حياتك من أجله

القاعدة ٤٩

تقاسم مع شريك حياتك عبء العمل

يجب أن تعامل شريك حياتك بالعدل، وإلا فلن تحصل على علاقة سوية. وإذا كنت تحبه فهذه طريقة رائعة لتثبت له حبك. وبغض النظر عن خلفيتك وثقافتك ودرجتك العلمية، فإن الشيء الوحيد لتحقيق العدل بينكما هو أن تتقاسما مناصفة مقدار الوقت والجهد اللازمين لتسيير شئون حياتكما.

بعبارة أخرى، لا داعى للاسترخاء، بينما يعد شريك حياتك العشاء، ولا للرقاد على الفراش كل صباح بينما يقوم شريك حياتك بإيقاظ وتهيئة الأطفال. ينبغى أن يتحمل كل منكما نفس القدر من العمل. وهذا يعنى أنكما إن استيقظتما معاً فى الصباح، فلا يتوقف أحدكما عن العمل حتى تنهياه تماماً ثم تتوقفا عنه معاً؛ لذا إذا عدت إلى المنزل من العمل وشريك حياتك مشغول بإعداد الطعام، فساعده فيه، أو تول بعض المهام المنزلية، أو قم بمهمة تنويم الأطفال، ولكن لا تجلس مسترخياً فى انتظار أن ينهى شريك حياتك عمله لينضم إليك.

بالطبع، ليس من الضرورى أن تتقاسما كل شئ، بل يمكنك الإسهام بما تستطيع فعله. وفى منزلى، أتولى مهمة غسل الأطباق بينما تتولى زوجتى مهمة التسوق، والأمر مريح لكلينا على هذا النحو. أستيقظ قبلها فى الصباح، ولكننى بصفة عامة أحتاج إلى الابتعاد عن أولادنا قليلاً فى الأيام الصعبة (فسحة صغيرة)، بينما تستيقظ زوجتى بعدى بقليل، ولكنها لا تتوانى عن بذل ما بوسعها من جهد عندما أحتاج إلى الاختلاء بنفسى لبضع دقائق. قد أسترخى بينما تنهى هى بعض المهام فى وقت مبكر من المساء، ولكن هذا لأننى أتولى مسئولية المهام الليلية (إخراج الكلب من المنزل ووضع أدوات

القاعدة ٤٩

المائدة المتسخة فى غسالة الأطباق) بينما تتوجه هى مباشرة إلى السرير لتنام. إذن فإننا لا نفعل نفس الأشياء، ولكننا نشعر بالسعادة لأن تلك القسمة تحقق التوازن والإنصاف، ولا يشعر أينا بأن الآخر يستغله أو يسىء إليه.

ولقد سمعت أناساً معينين - ربما علىَّ أن أضيف أنهم غالباً ما يكونون رجالاً - يشرحون بضيق أنهم من يكسبون المال ويعملون فى وظيفة صعبة طوال النهار بينما يظل شركاء حياتهم فى البيت مع الأطفال. وأن هذا يستلزم بذل قدر أكبر من الجهد؛ لذا فمن العدل والإنصاف أن يؤدى شركاء حياتهم قدراً أكبر من العمل فى المساء وفى عطلات نهاية الأسبوع؛ فهم أكثر احتياجا للراحة بعد كل ذلك الجهد المبذول طوال الأسبوع.

إذا كان هذا هو تفكيرك؛ فدعنى أخبرك بشىء: لقد جربت الكثير من الأعمال فى حياتى، ومنها الأعمال البدنية والأعمال الفكرية والإبداعية المجهدة للذهن، وجربت أن أكون العائل الوحيد للأسرة، وكذلك جربت المشاركة بنصيب محدود فى دخل الأسرة، ولقد أخذت نصيبى أيضاً من المكوث فى المنزل طوال اليوم مع الأطفال. ومن واقع تلك التجارب أستطيع أن أخبركم بأن الأعمال المنزلية أصعب بمراحل من الخروج وكسب المال.

إن رعاية أطفال فى سن الروضة طوال اليوم عمل أكثر إجهاداً للبدن من أى شىء آخر فعلته. وإن كنت لا تصدقنى، فأقترح عليك أن تأخذ إجازة من العمل وتحاول الاعتناء بأطفال فى هذه السن لترى إن كنتُ محقاً أم لا. وعلى كل حال لو لم يكن شريك حياتك موجوداً للاهتمام بشئون الأسرة، ما كنت لتستطيع الخروج وكسب العيش. لذا دعنا نفكر بشكل منصف ونتقاسم عبء العمل معًا. وإن كان أيكما يستحق قدراً أكبر من الراحة، فهو ذلك الذى كان يرعى الأطفال طوال اليوم.

> لا للرقاد على الفراش كل صباح بينما يقوم شريك حياتك بإيقاظ وتهيئة الأطفال

القاعدة ٥٠

ثق فى قدرة شريك حياتك على أداء المهمة الموكلة إليه

إذا كنت تتقاسم العمل مناصفة مع شريك حياتك كما هو مبين فى القاعدة السابقة، فإن الخطوة التالية التى يجب عليك اتخاذها هى أن تثق فى قدرته على أداء نصيبه من العمل على نحو مناسب. وسواء كانت تلك المهام تتمثل فى أعمال منزلية أو رعاية الأطفال، أو كسب المال أو الطبخ، فلا تحاول أداءها نيابة عنه أو التدخل فى أدائها أو مراقبة شريك حياتك فى أثناء أدائها. فهذا الفعل سيؤدى إلى خفض الروح المعنوية لشريك حياتك ويدل على عدم الثقة فيه، وبصراحة فهو فعل ينم عن وقاحة فجة.

وهذا يعنى أنه عليك أن تمسك عليك لسانك إن كنت تعتقد أنه ينبغى عليه أن ينفض الأتربة أولاً قبل شفطها بالمكنسة الكهربية - فهذا عمله وسيؤديه على طريقته. فأنت لا تستطيع تخيل نفسك تطبخ البطاطس المشوية مع السمك؛ فأنت لم تطبخها من قبل، وربما تعتقدين أن على زوجك المحاولة بجدية أكبر للحصول على ترقية بعمله، أو أن عليه إيجاد وظيفة أفضل - ولكن إدارة حياته الوظيفية أمر يخصه هو ولا يخصك أنت.

وان كانت لديك مشكلة حقيقية دامت لفترة طويلة بسبب الطريقة التى يفعل بها شريك حياتك شيئاً ما، فيمكنك الجلوس معه ومناقشة مخاوفك بهدوء سواء كانت تلك المخاوف تتعلق بما إن كانت تلك الوظيفة تدر دخلاً مناسباً، أو ما إن كان أطفالكما يأكلون غذاءً صحيًّا، أو مدى أهمية نفض الأتربة قبل شفطها بالمكنسة الكهربائية. ولكن عليك مناقشته وأنت تضع فى اعتبارك أن هذه منطقة نفوذه وينبغى أن تسير فيها بحرص ودبلوماسية وأدب. وإذا لم تستطيعا الاتفاق حقاً وفاض بك الكيل، فيمكنك أن تعرض القيام بتلك المهمة بدلاً منه - فيمكنك إزالة الأتربة فيما يقوم هو بمهمة التلميع، ولكن إن

القاعدة ٥٠

حدث ذلك فلا تبدأ التذمر من الطريقة التى يؤدى بها تلك المهمة أيضاً.

وقد لاحظت أن رعاية الأطفال تمثل المشكلة الكبرى فى هذا الجانب، وعلىَّ أن أقول إن الأمهات[١٤] بصفة عامة هن اللاتى يغررن بالآباء فى هذا الصدد؛ فهن يطلبن من الأب الاعتناء بالأطفال - أطفاله - ثم لا يلبثن أن يلمنه على طريقة أدائه لتلك المهمة: "أتعنى أنك لم تغير الحفاضات لذلك الرضيع منذ الساعة الثانية؟ وبالطبع لم تطعمهم السمك على الغداء مرة أخرى؟ بالله عليك لماذا لم تجعلها ترتدى المعطف قبل الخروج؟

إذا كنت ستخولين للأب مهمة رعاية الأطفال، فلابد أن تخولى له المسئولية أيضاً؛ فلربما يرى أن الحفاضات لا تزال جيدة، وأن السمك لا بأس به، ولا حاجة بطفلتكما لارتداء المعطف، وإلا ما كان ليفعل ما فعله؛ فمن الصعب تصور أنه كان سيتعمد إلحاق الضرر بأطفاله. ثم أتعلمين؟ قد يكون محقاً فيما فعل، فمن واقع خبرتى أرى أن الآباء يؤدون مهمة رعاية الأطفال على النحو الأكمل، حتى عندما لا يؤدونها بالشكل الذى تؤديه بها الأمهات. ولكن حتى لا نخوض فى جدل عقيم، دعونا نقل إن حالة من الكسل كانت تنتابه. فهل تستطيعين بكل أمانة أن تقولى إنك لم تتركى أبداً حفاضات رضيعك دون تغيير لوقت أطول من اللازم بسبب النسيان أو الانشغال أو الإجهاد؟ آها لقد نلت منك الآن.

أما إن كنت تعتقدين حقاً أن شريك حياتك غير قادر على العناية بأطفاله، فهذا يدل على أن لديك مشكلة خطيرة ينبغى علاجها. ولكن الاحتمال الأكبر هو أنه يؤدى عمله على نحو طيب ولا يحتاج منك إلا إلى الثقة فى قدرته على أداء المهمة.

> إذا كنت ستخولين للأب مهمة رعاية الأطفال؛
> فلابد أن تخولى له المسئولية أيضاً.

---

١٤ كلا، إننى لست منحازاً لجنس الرجال، ولكننى أقرر حقيقة: فلا داعى للهجوم علىَّ.

القاعدة ٥١

لا تكن كثير التذمر والشكوى

لقد طالعت مؤخراً بحثاً مثيراً أشار إلى أنك إذا ضغطت على أحدهم وتذمرت منه ليفعل شيئاً ما، فإن احتمالات فعله له تقل عما لو لم تُبد تذمرك منه. ولا أستطيع الادعاء بأن نتيجة هذا البحث قد أدهشتنى؛ فأنا أعرف ما أشعر به عندما يتذمر منى أحدهم ويضغط علىَّ لفعل شىء ما.

وللحقيقة فإن التذمر والضغوط لا جدوى منها؛ فإذا كان شريك حياتك سيمتنع عن فعل شىء ما لأجلك، فلن يفعله قطعاً إذا ألححت عليه وأبديت تذمرك منه. وفى تلك الحالة فلن تجنى إلا الاستياء وتدهور علاقتكما، وهذا أمر لن يفيد أياً منكما إطلاقاً.

ما عليك إلا أن تأتى بطريقة أخرى لجعله يفعل ما تريد. ربما لو حاولت أن تكف عن الضغط عليه، فلربما فعل ما تريد فى النهاية - فى الفترة التى يحددها هو. أو ربما كان عليك الجلوس معه والتحدث إليه حول سبب عدم فعله لما تريد. وبالطبع لا تتحدث معه بنبرة اتهامية، وإلا لاعتبر ذلك تذمراً ولكن فى ثوب مختلف، بل تحدث معه برغبة صادقة لمعرفة ما إن كانت هناك مشكلة. قد يكون مجهداً، قد لا يكون متأكداً من طريقة فعله لما تطلبه منه، قد يكون معتقداً أن تلك مهمتك أنت ولا يرى سبباً يدعوه هو لفعلها.

أو ربما كان عليك أن تكون أكثر إبداعية. حاول مداعبته حتى يفعله. أو حاولى إخفاء مفاتيح سيارته حتى ينجز مهمته، أو اعقدى معه اتفاقاً ودياً ينص على أنك لن تفعلى شيئاً معيناً ما لم يفعل هو ما هو مطلوب منه - ورغم ذلك يجب أن يكون ودياً وإلا عدتِ للتذمر والضغط مرة أخرى؛ لذا يمكنك قول: "لن أذكر

القاعدة ٥١

أمر غسل الأطباق ثانية، مع الوضع فى الاعتبار أننى لن أطبخ مرة أخرى حتى تغسل الأطباق من بقايا الوجبة الماضية". اجعلى الأمر مرحاً، ولكن التزمى به على الرغم من ذلك. قد ينتهى به المطاف بتولى مهمة الطبخ كلها، ولكن فى تلك الحالة يمكنك غسل الأطباق وسيكون الأمر على ما يرام.

وإن لم يكن شريك حياتك كسولاً بصفة عامة فلابد أن هناك سبباً وجيهاً لعدم فعله لما هو مطلوب منه - مسح حذائه قبل سيره على البساط، أو إصلاح المصابيح المكسورة. حاول الوصول إلى جذور المشكلة. ولو كان يكره تلك المهمة بعينها، فربما كان بإمكانك تبديلها معه بمهمة أخرى؛ إذ تتولين أنت غسل الأطباق مقابل قيامه هو بمهمة التسوق أو مهمة أخرى مشابهة.

وإن كنت من النوع الطائش الذى يقع فى حب شخص يتصف بالكسل الشديد بحيث لا يكلف نفسه عناء النهوض من الفراش؛ فقد يكون عليك تقبل أداء قدر أكبر من المهام بنفسك. فإما ذلك أو التذمر ثم تؤدينها بنفسك على كل حال؛ فهذا هو الثمن الذى عليك دفعه مقابل اختيارك الارتباط بشخص كسول. وإن كانت لديه صفات أخرى تعوض صفة الكسل تلك فالأمر يستحق إذن التضحية. أما إن لم يكن كذلك، حسناً ... تحملى تبعات اختيارك.

> إن لم يكن شريك حياتك كسولاً بصفة عامة فلابد أن هناك سببا وجيها لعدم فعله لما هو مطلوب منه

القاعدة ٥٢

احرص على جعل علاقتكما الحميمية ممتعة لكليكما

ليست هناك الكثير من القواعد فى هذا الكتاب عن العلاقة الجنسية بين الزوجين، كما لاحظت خلال قراءتك. وهذا لا يرجع بحال من الأحوال إلى عدم أهميتها - فهى مهمة بالطبع. كل ما هنالك أنه لا يوجد الكثير من القواعد حول هذا الموضوع، وبالقطع فإن كثيراً من تلك القواعد لا يمت بصلة للحب؛ فلعلك أمضيت الكثير من الوقت بحياتك الزوجية فى غسل الأطباق أو التسوق أو مشاهدة التلفاز أو النوم وكذلك ممارسة العلاقة الحميمية، وأيضاً لا يوجد الكثير من القواعد حول تلك الموضوعات.

بيد أن هناك قاعدة مهمة عن العلاقة الجنسية تتعلق بمادة هذا الكتاب. فى الحقيقة لا تدور هذه القاعدة حول الجنس نفسه، ولكنها تدور حول الإمساك بيدى شريك حياتك وتبادل القبلات معه ومداعبته، وكل تلك الأفعال التى تتعلق بالحميمية الجسدية، حتى وإن صغُرَت.

فعندما تحب شريك حياتك تصبح ممارسة العلاقة الحميمية معه تعبيراً عن حبك له. إنها ليست طريقة مريحة لإفراغ الشهوة وإخراجها من جسدك؛ لإشباع إحباطاتك الجنسية؛ فهى ستؤدى تلك المهمة لك أيضاً، ولكن ينبغى أن يكون هدفك الرئيسى هو التعبير عن حبك لشريك حياتك بطريقة شخصية وأكثر دفئاً. وهذا يعنى أنه لا يجب أن تنسى أن تكون رقيقاً حريصاً ومراعياً لمشاعر شريك حياتك فى أثناء ممارستك للعلاقة الحميمية معه.

إن شريك حياتك يستحق الاحترام منك والسماح له بخصوصيته ومراعاة ضوابطه وحاجاته الجسدية، وأنت كذلك بالطبع.

القاعدة ٥٢

إننى لا أعنى أن تجعل تلك الممارسات رتيبة، بل العكس تماماً. وعندما تعرفان وتحبان وتثقان فى بعضكما، فسوف تتاح لكما الفرصة للإبداع واكتساب الخبرة وتحقيق الإثارة بالشكل الذى يريده كلاكما. ولكن من المهم أن يريد كلاكما ذلك. لا للضغط على شريك حياتك أو فعل أى شىء من شأنه أن يجعله غير مستريح أو مضطربًا؛ فهذا ليس من الرقة أو الاحترام فى شىء.

إن شريك حياتك يمنحك شرفاً عظيماً بسماحه لك بأن تكون الشخص الوحيد المسموح له بالاقتراب منه بهذه الدرجة الحميمية. وهذا إطراء كبير منه إن فكرت بالأمر، وهدية لا ينبغى الاستخفاف بها، وبالطبع فإن الأمر يعمل على الوجه الآخر أيضاً، وأنت تمنحه الشرف ذاته؛ لذا عليكما معاملة بعضكما بحفاوة، ولا تسمحا لممارسة العلاقة الحميمية بأن تصبح مملة أو فاترة؛ فهذا فى غاية الوقاحة. وإذا سمح لك شريك حياتك بهذا الشرف، فلتعره كل انتباهك واهتمامك فى أثناء ممارسة العلاقة الزوجية؛ فلا لأحلام اليقظة فى أثنائها.

ويمكن أن تكون العلاقة الحميمية مهذبة أو غير مهذبة بالقدر الذى تريدانه، وأتمنى أن تمارساها بكلتا الطريقتين فى الأوقات المختلفة؛ فكل طريقة منهما تعتبر جيدة ما دمتما تحترمان وتراعيان مشاعر بعضكما[١٥].

> **عندما تعرفان وتحبان وتثقان فى بعضكما، فسوف تتاح لكما الفرصة للإبداع واكتساب الخبرة وتحقيق الإثارة بالشكل الذى يريده كلاكما**

١٥ وبحرص فى كلتا الحالتين.

القاعدة ٥٣

لا تتحكم فى شريك حياتك

هناك خيط رفيع بين الرغبة الشديدة فى توفير الحماية وبين التنمر. وأعرف أناساً يتنمرون على شركاء حياتهم بشكل صارخ لا لبس فيه. بعضهم يفعلها بشكل عدوانى بينما يفعلها آخرون بهدوء ولكن بحزم. إنهم يصرون على أن يفعل شركاء حياتهم الأشياء بطريقة معينة، ويستعينون بالعصبية وحدة الطبع وعدم التعاون لضمان انصياع شركاء حياتهم لمطالبهم.

أعرف رجلاً يصر دائماً على أن تبقى منضدة المطبخ خالية من أى شىء، بينما تود شريكة حياته لو استطاعت استخدامها لوضع بعض الأشياء عليها من حين لآخر - فهى مائدة على كل حال - ولكنه يرفض فكرة وضع أى شىء عليها سوى الأطباق والأكواب والملاعق والسكاكين فى أثناء تناول الطعام. وهذا أمر غير قابل للنقاش بالنسبة له، وغير مسموح لها بإبداء رأيها فى هذا الشأن. والآن لو كان ذلك حدثاً فردياً لاعتبرناه مجرد سلوك شاذ مثير للغيظ، ولكنه ليس إلا واحدًا من أمثلة لا حصر لها فى حياتهما؛ فهو لا يتحكم فى محيطه هو - والذى يحق له التحكم فيه - ولكنه يتحكم فيها هى أيضاً. إنه رجل متنمر، وإن كان لا يعى تلك الحقيقة.

ولدى صديقة أخرى مرت بطفولة مضطربة وكانت فى حالة مؤسفة عندما قبلت العيش مع زوجها لمدة عامين. وقد أراد زوجها رعايتها وحمايتها بشكل مبالغ فيه حتى تعود حياتها إلى مسارها الصحيح من جديد. وبعد فترة من الزمن شعرت بقدرتها على الوقوف على قدميها، ولكنه كان لا يزال يريد تقديم المساعدة؛ لذا فقد استمر فى إخبارها بما ينبغى وما لا ينبغى عليها فعله، وأن يكون حازماً معها عند اتخاذها قرارات خاطئة. بعبارة أخرى،

القاعدة ٥٣

لقد كان يتحكم بها. وما كان ليستخدم ذلك التعبير، وكان من شأنه أن يصر على أنه يفعل ما يفعله من أجل مصلحتها، وأنا واثق من أن دوافعه كانت نبيلة. ولكن بالرغم من أنه كان مبالغاً فى توفير الحماية أكثر منه متنمراً، إلا أن النتيجة فى النهاية لم تبد مختلفة تماماً عما كانت عليه فى البداية.

ربما كان على أن أضيف أن أياً من هذين الزوجين لم يعد يعيش مع الآخر، وفى كلتا الحالتين كانت المبالغة فى توفير الحماية هى السبب فى انهيار العلاقة؛ فببساطة لا يستطيع المرء تكوين علاقة جيدة لو حاول التحكم فى شريك حياته. والحقيقة التى لا تقبل الجدال هى أن اتخاذك القرارات نيابة عنه إنما يقوض ثقته فى نفسه وتقديره لذاته، وأنت لا ترتضى فعل ذلك، إن كنت تحبه.

أعلم أن هذه القاعدة صعبة على هؤلاء المهووسين بالتحكم. ينبغى أن أعلم هذا لأننى أعيش مع واحدة منهم[16]. ومع ذلك، فبالرغم من رغبتها فى التحكم بحياتها هى والأشياء من حولها إلا أنها لا تحاول التحكم فى الآخرين. غير أنها تحتاج من حين لآخر لمن يذكرها بهذا الأمر (بشكل تسوده روح الفكاهة، بالطبع - انظر القاعدة ٤٠)، ولكن هذا المبدأ جدير بالاتباع؛ فمن الجيد أن تعيد ترتيب مكتبك حتى يصير بالشكل الذى تريده تماماً، ولكن ليس من الجيد أن تعيد ترتيب شريك حياتك. أعرف أن ذلك قد يكون صعباً، ولكن يجب أن تظهر له الاحترام وتثق فى قدرته على تسيير أمور حياته بنفسه.

> الحقيقة التى لا تقبل الجدال هى أن اتخاذك القرارات نيابة عنه إنما يقوض ثقته فى نفسه وتقديره لذاته

١٦ أتمنى ألا تقرأ هذا الكلام، وإلا سأقع فى مشكلة، وأى مشكلة!

استمع إلى ما لا يقوله شريك حياتك

لماذا لا نقول دائماً ما نعنيه؟ لماذا لا ندخل فى صميم الموضوع ونفسر ما نرمى إليه؟ لا أعرف لماذا؛ مع أن الحياة ستكون أسهل كثيراً لو فعلنا. لكننا غالباً ما نلف وندور حول المسألة الجوهرية، أو نتجنب قول شىء نعرف أنه قد يبدو سخيفاً أو مثيراً للرثاء أو محرجاً، أو قد يضايق أو يؤذى من نتحدث معه.

أحياناً ما يفعل شريك حياتك ذلك حينما يتحدث معك؛ حيث يبدأ حديثاً رقيقاً عن الحفلة القادمة التى اتخذتما قراراً مشتركاً بعدم حضورها ليرى رد فعلك، بينما هو فى الحقيقة يلف ويدور حول مسألة مهمة بالنسبة له وتزعجه حقاً؛ إذ يقول إنه يود لو تذهبان إلى الحفل على كل حال، ولكن بدلاً من توضيح السبب الحقيقى - ربما كان متخوفاً من أن عدم رغبتك فى حضور تلك الحفلة يرجع إلى عدم رغبتك فى الخروج معه بعد الآن - فإنه يكتفى بقوله إنه قد غير رأيه.

تلك لعبة مثيرة، وهى مثيرة لأن الجزء الأول والأكثر خداعاً منها أنك لم تعرف حتى أنك كنت تلعبها، وعليك أن تكتشف أنها قد بدأت. ستكون هناك إشارات تحذيرية بالطبع، ولولا ذلك ما كانت لتعتبر لعبة. ورغم ذلك ستكون تلك الإشارات دقيقة للغاية؛ فقد يقول شريك حياتك شيئاً على سبيل المزاح ولكن بنبرة جادة لا تتوافق مع ما يقوله، أو دون النظر فى عينيك كالمعتاد، أو يغضب من شىء لا يستحق أن يغضب المرء منه إطلاقاً. إن الفكرة وراء تلك اللعبة هى أنك يجب أن تدرك تلك الإشارات، وتعى أن اللعبة قد بدأت، ثم عليك أن تفك رموز تلك الإشارات وتحاول التعرف على حقيقة ما يجرى.

قد يبدو هذا طريفاً؛ وذلك لأن الحوار كله يبدو طريفاً. على الأقل فى

القاعدة ٥٤

البداية، ولكن بمجرد فكك لرموز الإشارات، يصبح الوصول إلى الجذور الحقيقية لما يجرى أمراً منوطاً بك. قد يكون شريك حياتك قلقاً حقاً أو منزعجاً أو مجروحاً ويحتاج إليك للاستماع إلى ما يريد قوله حقاً. وليس من الضرورى أن تكون مشكلته تلك متعلقة بك؛ فقد يكون منزعجاً من شىء بالعمل أو متعلق بأسرته ويشعر بالتردد فى الإفصاح عما يجيش بصدره؛ خشية أن تعتقد أنه يبالغ فى رد فعله أو أنه فقط يتوجع بسبب شىء سخيف. ولكنك تعرف أنه إذا كان غير سعيد أو قلقاً فإن هذا سبب وجيه بما فيه الكفاية لأخذ كلامه على محمل الجد.

وبمجرد توصلك إلى أن هناك شيئاً ما غير طبيعى، فلن يكون من الصعب عليك اكتشاف حقيقته؛ وتتجلى مهارتك فى الانفتاح الدائم على تلك الإشارات التحذيرية؛ حتى تكتشف الأمر عندما لا يقول شريك حياتك ما يعنيه حقاً، وعندما تكون هناك مشكلة تحت السطح، أو عندما يكون هناك شىء يقلقه ويريد التحدث معك بشأنه.

وعندما تحفز شريك حياتك على البوح بما فى صدره، ينبغى أيضاً أن تحرص على الاستماع له بعناية ودون إصدار أحكام على ما يقوله حتى يشعر بقدر أكبر من الثقة والأمان فى الحديث إليك فى المرة التالية. خذ مشاعره على محمل الجد، سواء كنت تشاركه الرأى أو لا؛ حتى يعرف أنك حريص على حل مشكلته لكى يشعر بالسعادة.

> تلك لعبة مثيرة؛ لأنك لم تعرف حتى أنك كنت تلعبها

معظم المنازعات اليومية تتعلق بشىء آخر

بمجرد أن تستقر علاقتكما، قد تندهشان من كم المنازعات التافهة التى تجدان أنفسكما متورطين فيها. فى بعض الأحوال قد تجدان أنكما متورطان فى نفس المنازعات مرة بعد أخرى. تُرى، ما السر فى ذلك؟ حسناً سأخبرك حالاً - يكمن السر فى أنكما غالباً ما تحسبان أنكما قد حللتما المشكلة فى المرة السابقة، ولكن جدالكما فى الحقيقة لا يتعلق بالموضوع الذى تعتقدان أنه يتعلق به. إنكما تتجادلان هذه المرة بسبب شىء مختلف، ولكن لم يدركه أى منكما.

وإن كانت هذه القاعدة تذكرك بالقاعدة السابقة بطريقة أو بأخرى، فما ذلك إلا لأنها امتداد لها، ولكى تعرف السبب الحقيقى للنزاع أو الجدال، يجب عليك تطبيق القاعدة ٥٤ والاستماع إلى ما لا يقال.

دعنى أضرب لك مثالاً وأعتقد أن الفكرة ستصل إليك. يتجادل أزواج كثيرون حول من منهما عليه الدور لغسل الأطباق. قد يتشاجران حول من قام بغسلها يوم السبت الماضى، ومن غسلها فى عطلة الأسبوع الماضى عندما كان هناك عدد أكبر من الأفراد حول المائدة: وبالتالى فقد كان هناك عدد أكبر من الأطباق، ومن غسلها عندما عادا متأخرين من العمل يوم الثلاثاء. بصراحة، المسألة ليست مسألة غسيل الأطباق؛ فهل يهم حقاً من الذى يغسلها؟ ألا تحب شريك حياتك بما فيه الكفاية لتتغاضى عمن غسل الأطباق أكثر من الآخر هذا الأسبوع؟

آه، ولكن تلك ليست هى المشكلة الحقيقية. أليس كذلك؟ المشكلة الحقيقية

القاعدة ٥٥

هنا هى أن أحدكما يشعر بأن الآخر يستخف به، ويعتقد أنه يستغله بسبب طيبة قلبه. وهذا ما لا يتوقعه - وهو محق فى ذلك - من شخص يحبه. إذن، هذا هو ما ينبغى أن تناقشه إذا كنت تريد الوصول إلى جوهر المشكلة. يمكنك مناقشته بطريقة الكتابة الرمزية. باستخدام كلمات مثل "حوض المطبخ" للإشارة إلى ضرورة توزيع الجهد بشكل متوازن بينكما، أو يمكنك التحدث بصراحة [١٧] حول المشكلة الحقيقية. ولا يهم أى الطريقتين تتبع، مادام كلاكما يعرف الدافع الحقيقى وراءها.

إذا وجدتما أنكما ترددان نفس الجدال مرة بعد أخرى، فهذا إن دل على شىء فإنما يدل على أن هناك موضوعات غير واضحة المعالم يجب أن تتعاملا معها، ولن يتوقف جدالكما ومنازعاتكما حتى تحددا المشكلة الحقيقية؛ لنفترض أنكما تتجادلان حول مسألة أن أحدكما ينفق المال على شىء يعتبره الآخر غير ضرورى، فإما أنه يخشى ألا يكون هناك ما يكفى من المال للضروريات، أو أنه يغار من امتلاكك لقدر أكبر من المال تنفق منه، أو أنه يشعر بأنه يمكن إنفاق ذلك المال على شىء أكثر نفعاً لكما. سيتوجب عليك معرفة أى تلك الأسباب هو الدافع وراء تلك المشكلة، ولكن لا تنخدع وتحسب أن تبذير المال هو سبب الجدال؛ وخاصة إن كان يتكرر كثيراً.

> قد تحسبان أنكما قد حللتما المشكلة فى المرة السابقة، ولكن جدالكما فى الحقيقة لا يتعلق بالموضوع الذى تعتقدان أنه يتعلق به

---

١٧ ينبغى أن أتخيل أن ذلك يتم بسهولة تامة فى ظل وجود الماء الدافع الملىء برغاوى الصابون.

القاعدة ٥٦

احترم خصوصية شريك حياتك

إذن هل يخفى عنك شريك حياتك أشياء؟ حسناً، هذا حقه. هل أنت متأكد من أنك تخبره بكل شىء يخصك؟ أليس هناك شىء لا تود الاحتفاظ به لنفسك؟ بالطبع، هناك أشياء تود الاحتفاظ بها لنفسك؛ فلدينا جميعاً أشياء نشعر بالخجل أو الحرج من ذكرها أو نحس بعدم الارتياح تجاهها؛ أو حتى نرى أنها خاصة بنا وحسب. وشريك حياتك ليس مختلفاً عنك فى هذا الصدد.

هل هذا يعنى أنه لا يثق بك؟ آه - فى تلك الحالة توجد لديك مشكلة. ولكن المشكلة لا علاقة لها بما لا يخبرك به، بل هى مشكلة ثقة، أو انعدام الثقة. وأفضل حل أن تراجع القاعدتين ١٣ و ٤٥.

أوه، هل تثق به؟ جيد. إذن، ما هى مشكلتك؟ إن شريك حياتك له كل الحق فى التمتع بالخصوصية، شأنه فى ذلك شأنك أنت. ومجرد حبه لك ورغبته فى مشاركتك حياته، لا يعنى أن عليه أن يخبرك بكل تفصيلة من تفاصيل حياته الشخصية، أو أن يتخلى عن حقه فى الاحتفاظ بشىء لنفسه. وسواء كان يفضل قضاء وقت وحده، أو لا يريدك فى الحمام معه، أو يريد الاحتفاظ بسر أفضى له به صديق، أو يريد التفكير ملياً فى الأشياء قبل أن يناقشها معك، فهذا من حقه. وفى الحقيقة، فإنه ليس مضطراً على الإطلاق لأن يعطيك سبباً لأن يحتفظ بخصوصيته.

وليس لك الحق فى التضييق عليه بهذا الخصوص؛ فلا للتملق أو التهديد أو الضغط أو التطفل أو الابتزاز العاطفى. فقط ابتعد عنه قليلاً وأعطه فسحة من الخصوصية.

القاعدة ٥٦

أعرف زوجين بدآ يتشاجران على نحو ينذر بالخطر: بسبب أن الزوج لم ترق له فكرة مقابلة زوجته لصديقاتها وأصدقائها من دونه، وإجرائها مكالمات هاتفية بعيداً عن مسامعه. وبدأ حديثه معها يتسم بالغلظة والعصبية، وبدأت الزوجة تتخذ مواقف دفاعية أكثر فأكثر؛ مما تسبب في حدوث صدع خطير فى علاقتهما. وبدأت الأمور بينهما تأخذ اتجاهاً بغيضاً باقتراب موعد عيد ميلاده - مع تخطيط الزوجة لمفاجأته بحفل كبير. نعم، كانت تزمع ذلك وكانت أهلاً لتلك المهمة، وقد قضت ساعات لعمل الاستعدادات اللازمة وأستطيع أن أخبرك بأن الكيل قد طفح بها عندما حان موعد الحفل بسبب المرارة التى أذاقها إياها؛ حتى إنها تمنت لو لم تكلف نفسها عناء إقامة ذلك الحفل.

إننى لا أعنى أن شريك حياتك قد يخطط لمفاجأتك بحفلٍ كبير يقيمه من أجلك، على الرغم من أننى أتمنى ذلك. كل ما أعنيه أنه قد يكون لدى شريك حياتك الكثير من الأسباب التى تدعوه للاحتفاظ بخصوصيته، وليس من الضرورى أن يمثل ذلك مصدر تهديد لعلاقتكما. وللحقيقة، كما حدث مع هذين الزوجين، فلو لم تجئ ردود أفعاله على ذلك النحو، لأدى تصرف الزوجة إلى تقوية علاقتهما. والسبب الوحيد الذى يدعوك إلى القلق هو إن كنت لا تثق فى شريك حياتك؛ ففى تلك الحالة ... أوه، لقد عدنا من حيث بدأنا!

> ومجرد حبه لك ورغبته فى مشاركتك حياته،
> لا يعنى أن عليه أن يخبرك بكل تفصيلة من
> تفاصيل حياته الشخصية

عامل شريك حياتك أفضل من معاملتك لأعز أصدقائك

هناك خدعة بهذه القاعدة - هل لاحظتها؟ فإذا كانت علاقتكما جيدة، فهذا يعنى أن شريك حياتك هو أعز أصدقائك فعلاً، ولا يمكن أن تعامل شخصاً آخر بأفضل مما تعامله. ومع ذلك، وحتى لا نخوض فى جدل عقيم، دعنا نقل إنه ينبغى عليك - على الأقل - أن تعامل شريك حياتك أفضل من معاملتك لبعض أعز أصدقائك.

إذا سكب أعز أصدقائك الشراب على المائدة، فسوف تصفح عن تلك الفعلة بل وربما تضحك منها. فهل كنت ستفعل الشيء نفسه مع شريك حياتك؟ أتمنى ذلك. كما أتمنى لو أنك تشرع فى تجاوز موضوع هذه القاعدة والانتقال إلى القاعدة التالية لأنك تطبقها بالفعل. وإن كنت محترف قواعد، فهذا ما ينبغى أن تفعله، وإن كان الأمر كذلك فقد أحسنت فعلاً. ولكنى قد أوردتها هنا متردداً لأننى للأسف أعرف الكثير والكثير من الناس الذين لا يعاملون شركاء حياتهم المعاملة التى يستحقونها.

لماذا ارتبطت بهذا الإنسان؟ لأنك اعتقدت أنه أروع إنسان فى العلم بأسره وتفضل قضاء باقى حياتك معه على أن تقضيها مع أى إنسان آخر. إذن، لماذا لا تعامله من هذا المنطلق؟ لماذا يتحدث المرء مع شريك حياته بوقاحة أو غلظة، لماذا يتجاهل عبارات مثل "من فضلك" و"شكراً لك"، لماذا يتخلى تماماً عن الذوقيات العامة؟

إننى لا أتحدث هنا عن السقطات العرضية. بالطبع، ما من عذر يبرر تلك السقطات، ولكننا جميعاً نمر بأيام سيئة عندما نتفوه بألفاظ وقحة أو تعوزها

القاعدة ٥٧

الكياسة ونحن لا نعنيها. غير أننى أتحدث هنا عن هؤلاء الذين طُبعوا على التعامل مع شركاء حياتهم بنفاد صبر ودون تعقل أو كياسة.

وقد كنت أعرف زوجة تعامل زوجها على هذا النحو دائماً. وكان الزوج رجلاً حلو المعشر، ولكنها كانت تعامله كما لو كان حثالة. وأتذكر عندما كانا يأتيان عندنا لقضاء عطلة نهاية الأسبوع. "ألم تحضر حقيبتى من السيارة بعد؟ أعد لى كوباً من الشاى. هيا. لقد حان وقت النوم؛ فأنا متعبة وأريدك أن تأتى الآن وإلا ستوقظنى فى وقت متأخر". كنت أعرف أن لديها عادات حميدة قد اكتسبتها من مكان ما لأنها كانت تتصرف معنا بطريقة جيدة. أما زوجها فلم يستفد من تلك العادات الحميدة. وغنى عن البيان أنهما مطلقان الآن.

تتعلق هذه القاعدة باحترام شريك حياتك ومعاملته برقة، بل والشك فى تصرفاته والاختلاف معه فى وجهة نظره بطريقة ودودة وليس بعدوانية، وكذلك القدرة على الضحك من الأخطاء أو الأحداث السيئة؛ لذا إذا وجدت نفسك غاضباً حقاً من نصفك الآخر بسبب شىء ما، ففكر بعقلية "كيف كنت لأتصرف لو أن صديقاً مقرباً كان فى نفس الموقف؟"، وإن كانت الإجابة "كنت لأضحك منه أو لا أذكر فعلته على الإطلاق"، فإنك تعرف عندئذٍ ما ينبغى عليك فعله مع شريك حياتك.

تتعلق هذه القاعدة باحترام شريك حياتك ومعاملته برقة

لا تنزعج إن طلب شريك حياتك مساحة من الخصوصية

إننا جميعاً كائنات اجتماعية، ولكن بدرجات متفاوتة؛ فبعضنا يحب فقط قضاء بعض الوقت مع شريك حياته، بينما يود آخرون العيش في جلباب شركاء حياتهم. ولكن من النادر جداً أن تجد شريك حياتك مشتركاً معك في هذه الرغبة وهذا الطبع.

ستكون هناك أوقات يشعر فيها شريك حياتك بالرغبة في الاختفاء والذهاب في رحلة تسوق، أو اللعب بقطاره وعرباته، أو الحفر في الحديقة الخلفية للمنزل وزراعة نباتاته المفضلة، أو قراءة كتاب، أو تنظيم مجموعة الطوابع التي يهوى جمعها، أو السفر في رحلة خاصة. وهذا لا يعني أنه لا يرغب في أن يكون معك، وإنما يعني ببساطة أنه يرغب في أن يكون وحده؛ فبعض الناس يحتاجون إلى هذه المساحة من الخصوصية، وإن أنكرت عليهم هذا الحق، فسيشعرون بأن حريتهم مقيدة.

قد يحتاج شريك حياتك إلى مساحة من الخصوصية بشكل منتظم، أو لعله لا يحتاج إلى بعض الخصوصية إلا حينما تسوء الأمور، أو عندما يشعر بالقلق، أو عندما يكون مشغولاً أو متعباً. وقد لا يكون لذلك علاقة بك؛ إنه شيء لا دخل لك به إطلاقاً؛ بل هو أمر يخص شريك حياتك قلباً وقالباً، وطريقة استجابته للأحداث.

أعرف فتى يقضي ثلاثة أرباع المساء في اللعب على الكمبيوتر. لعلك تخيلت أن شريكة حياته ستكره ذلك، ولكنها في الحقيقة تقول إن ذلك يتيح لها الوقت لمتابعة مشروعاتها، أو للانفراد بنفسها. إن ذلك لا يروق لي شخصياً،

القاعدة ٥٨

ولكن لا بأس، فلستُ مضطراً للعيش مع أى منهما، وهو أمر يروق لهما تماماً. وأعرف الكثير من الناس الذين يعترفون لى بأنهم يكونون فى قمة السعادة عندما ينسل أحباؤهم خفية للعب الجولف أو التنس أو الذهاب للصيد أو ما إلى ذلك؛ فهذا يتيح لهم وقتاً خاصاً أيضاً.

بل إن شريك حياتك قد يحب أن يفعل بعض هذه الأشياء مع آخرين؛ فلا تنزعج؛ فقد يكون هناك سبب وجيه للغاية يدعوه لفعل هذا؛ فإذا كان يحب اللعب بالقطار والعربات أو كان بستانياً ماهراً ولم تكن تشاركه هذه الهواية؛ فلن تروق له فكرة أن يتبعه أحدهم ويطرح عليه أسئلة من قبيل "ماذا تعنى علامة ٠٠؟" أو "لماذا تقطع أجزاء من هذه النباتات؟". أتمنى أن تكون هناك أوقات تشارك فيها شريك حياتك اهتماماته وسيستمتع بإخبارك بها، ولكنه حينما يحتاج إلى إجراء إصلاح لقطاره أو نباتاته أو أياً كان، فسوف يرغب فى أن يفعلها بمشاركة شخص يعرف ما يتحدث عنه. ومرة أخرى أكرر أن الأمر ليس له علاقة بك أنت كشخص؛ بل إنه يتعلق بالانخراط فى نشاط بعينه.

وإن بدا أن شريك حياتك يحتاج إلى قضاء عدة ساعات فى اليوم مختلياً بنفسه وكان هذا لا يروق لك حقاً على الإطلاق، فيجب أن تتحدث معه بهذا الخصوص. ولكن معظمنا لا يجد مشكلة فى تسلية أنفسهم بينما ينشغل شركاء حياتهم بأمورهم الخاصة. عندما تكون هناك مشكلة، فسيكون لها علاقة بالقلق من أن شركاء حياتنا لا يريدون أن يكونوا معنا؛ لذا فإن القاعدة الرئيسية التى ينبغى فهمها أن الأمر لا علاقة له بك؛ فسوف يفعل الشىء نفسه مع أى شخص آخر.

> بعض الناس يحتاجون إلى هذه المساحة من الخصوصية، وإن أنكرت عليهم هذا الحق، فسيشعرون بأن حريتهم مقيدة

القاعدة ٥٩

الرجال يحبون الزهور أيضاً

من المعروف أن المرأة تحب أن تُقَدَّم لها الزهور، والشيكولاتة؛ فهى هدايا كلاسيكية يُظهر بها الرجل حبه للمرأة، وفى الحقيقة فإن المسألة ليست مسألة زهور أو شيكولاتة - على الرغم من أنها قد تكون أشياء رقيقة - فمغزاها هو المهم. إنه ذلك المغزى الذى يشير إلى حقيقة أن شريك حياتها يهتم بها بالقدر الكافى ليفكر فى إحضار شىء لها يُظهر لها به اهتمامه هذا.

إذن، ما الخطأ إذا عكسنا هذا التقليد؟ ما الذى يدعو الرجل إلى عدم الاستمتاع أيضاً بتلك الهدايا الرقيقة؟ إننا معشر الرجال نحب أيضاً الزهور والشيكولاتة[١٨]. إننا نحب أى شىء يظهر لنا أنكن كنتن تفكرن فينا وأردتن أن تعرفننا أنكن تحببننا.

دعونا لا نقتصر على الزهور والشيكولاتة؛ فتقديم هدية لشريك حياتك لتظهرى له حبك دائماً ما يكون أمراً جيداً، حتى وإن قدمتها له فى غير عيد ميلاده أو أية مناسبة خاصة. فى الحقيقة يفضَّل أن تقدميها دون مناسبة خاصة؛ فإن ما يعطيها قيمتها أنك لم تكونى مضطرة لتقديمها بحال من الأحوال؛ حيث تعتبر فى هذه الحالة بمثابة حافز مجانى.

ولست مضطرة لإنفاق الأموال أيضاً. فإذا عرفت نوعية الزهور البرية التى يفضلها شريك حياتك (ألا تعرفين؟ لماذا لم تعرفى حتى الآن؟ هيا اعرفى حالاً)، فيمكنك قطف أول زهرة ترينها كل عام. فما أجمل أن يُقدم لك شخص تحبه[١٩] أول زهرة أقحوان أو نرجس أو قفاز الثعلب نبتت فى السنة.

---

١٨ وأحب منها الشيكولاتة بالمكسرات.

١٩ من صديقتك طبعًا. وأعرف أنه ينبغى ألا تقطف الزهور البرية الخطرة، أو اقتلاع نباتات زهرية بأكملها.

القاعدة ٥٩

أو يمكنك رسم لوحة لصورة شريك حياتك، أو تعدى له كعكة فى غير عيد ميلاده، أو تتركى له بطاقة على وسادته تعبرين له فيها عن حبك.

أترين! هناك الكثير من الأشياء التى يمكنك إعطاؤها لشريك حياتك؛ لأن الشىء المهم أن تدعيه يعرف أنك تحبينه بالقدر الكافى لأن تقدمى له هدية دونما سبب على الإطلاق؛ فحسبك بالحب سبباً.

إذن، متى كانت آخر مرة قدمت فيها هدية لشريك حياتك؟ غير مسموح باحتساب أعياد الميلاد أو أعياد رأس السنة أو عيد الحب أو عيد زواجكما. ما آخر هدية قدمتها له دونما مناسبة؟ إن كانت فى الأسبوع الماضى، فقد أحسنت. وأتمنى أن يقدر لك شريك حياتك ذلك. وإن كانت منذ شهر مضى فلا بأس، ولكن ألا تحبينه بما فيه الكفاية لتقدمى له شيئاً على فترات أكثر تقارباً؟ حاولى أن تقدمى له هدية مرة كل أسبوع، على الرغم من أنك تحتاجين إلى بعض التنويع؛ فإن بات الأمر مجرد عادة، فقد قيمته. فلا فائدة من شراء زهور الكارنيشين المهترئة من محطة البنزين بصفة دائمة كلما توقفتما لتمويل السيارة. وإن كانت آخر هدية قدمتها له قد مضى عليها أكثر من شهر، فينبغى عليك أن تعطيه شيئاً حالاً - أسرعى، ضعى الكتاب جانباً وأحضرى له هدية فوراً. وإن مضى عليها أكثر من ثلاثة أشهر، فلتخجلى من نفسك. لا تقرأى المزيد من القواعد حتى تطبقى تلك القاعدة.

> متى كانت آخر مرة قدمت فيها هدية لشريك حياتك؟

القاعدة ٦٠

ليحتفظ كل منكما بذمة مالية مستقلة

أعرف أن الكثير من الناس سيبدون اعتراضهم على تلك القاعدة، ولكن تذكر أن هذا الكتاب لا يتناول ما أعتقد أنه ينبغى عليك فعله، بل ما يجدى معك نفعاً. ولقد رأيت الكثير من الأزواج الذين يتشاجرون بسبب المال - والذى كان سبباً فى انهيار العلاقة الزوجية فى كثير من الحالات - ولكنى لم أر ذلك يحدث فى العلاقات التى يكون فيها لكل من الزوج والزوجة ذمته المالية المستقلة. إننى فقط أخبركم بما رأيته.

ليس هناك داعٍ إلى الخلط بين ذمتيكما المالية؛ فهذا لا يحقق أية فائدة. نعم، كثيراً ما تكون هناك حالة تدعو إلى وجود حساب مشترك يسهم فيه كلاكما (من ذمته المالية المستقلة) لتدفعا ثمن الأشياء المشتركة مثل ملابس الأطفال أو الفواتير الشهرية أو قسط الرهن العقارى. ويستحسن أن تتفقا من البداية على مقدار المبلغ الذى سيسهم به كل منكما - النصف والنصف قد لا يكون قسمة عادلة إن كان دخل أحدكما أكبر من دخل الآخر بكثير، أو كان يستخدم الهاتف بشكل أكبر كثيراً.

ولكن هذا مجرد أطروحة. فإن كان لكل منكما دخله المستقل، فينبغى أن تغطيا نفقاتكما طبقاً للاتفاق الذى تصطلحان عليه. وقد ترغبان فى ادخار المال فى حصالة من أجل الكماليات المشتركة مثل الإجازات. أما خلاف ذلك فإن لكل منكما أمواله الخاصة يتصرف فيها كيفما يشاء. لذا إن أراد شريك حياتك إنفاق كل مدخراته على شىء تراه أنت عديم القيمة؛ فهذا شأنه الخاص ولا دخل لك فيه؛ فقد تم تسديد الفواتير هذا الشهر، وهو

القاعدة ٦٠

ماله الخاص ينفقه بالطريقة التى يحبها. يمكنك ادخار أموالك أنت، أو استثمارها فى شىء تراه مربحاً، أو تنفقه كله على الحلوى إن أردت. أرأيت؟ لا شجار.

قبل أن تسأل، فإن هذا يجدى نفعاً حتى وإن لم يكن دخلكما متساوياً، أو إن كان أحدكما فقط هو الذى يكسب المال. بصفة عامة، إن كان مستوى دخلكما متبايناً للغاية، فإن أفضل حل أن تقسما التكاليف المشتركة بالتناسب مع مقدار دخلكما. فإن كان دخل أحدكما ضعف دخل الآخر، فعليه أن يسهم فى النفقات المشتركة بمقدار الضعف، أو تدفعا الفواتير بالتساوى ولكن يتحمل صاحب الدخل الأعلى نفقات الخروج بالمساء أو مصاريف الإجازات.

إن كان أحدكما يعمل طوال اليوم بالمنزل ويرعى الأطفال، ولذلك لا يكسب أى أموال، فعلى شريك الحياة الآخر أن يعطيه نصيباً عادلاً من المال المتبقى بعد دفع الفواتير (أقترح شخصياً أن يعطيه نصف الباقى). ولا يعتبر هذا هبة يتفضل بها عليه أو معروفاً يمن به عليه، بل هو أجر عادل مقابل إسهام الطرف غير العامل فى الأعمال المنزلية؛ فأحدكما يكسب المال والآخر يعتنى بالمنزل. إنكما تقايضان نصيباً من الدخل بنصيب من إعداد الطعام وتنظيف المنزل ورعاية الأطفال؛ فلو لم يكن أحد شريكى الحياة يلقى بثقله فى المنزل، ما كان ليستطيع الطرف الآخر كسب المال؛ إذن فهذا الدخل دخل مشترك وينبغى قسمته على هذا الأساس. وعندئذٍ، يمكن لكل منكما أن يحتفظ بنصيبه فى حساب بنكى منفصل.

> **إن أراد شريك حياتك إنفاق كل مدخراته على شىء تراه أنت عديم القيمة؛ فهذا شأنه الخاص ولا دخل لك فيه**

الرضا هدف أسمى

أتعرف ذلك الشعور الذى يعتريك عندما تقع فى الحب لأول مرة؟ أتشعر بارتخاء ركبتيك، وانقباض معدتك، عدم القدرة على التفكير فى أى شىء آخر؟ إنه شعور رائع، أليس كذلك؟ ومن جانب آخر، فإنه يضعك على نصل سيف عاطفى يجعل أى شىء آخر عدا الحب، بدءاً من العمل وصولاً إلى تناول الطعام، أمراً فى غاية الصعوبة.

بعض الناس يدمنون هذا الشعور؛ فهم لا يستطيعون أن يشعروا بأنهم أحياء إلا إذا كانوا "واقعين فى الحب". ولكن العلاقات لا تظل على هذه الحال دائماً. فإن عاجلاً أو آجلاً ستكتسب الثقة فى شريك حياتك وتصبح مطمئناً له بما فيه الكفاية؛ بحيث لا تقلق أو تخشى أن يتركك، وتعتاد على وجوده بجوارك بحيث لا تقفز إلى سماعة الهاتف لتسمع صوته. لذا إن أدمنت الوقوع "فى الحب"، فسوف يكون عليك مفارقة شريك حياتك والبحث عن أناس آخرين تقع فى حبهم.

لعلك تتساءل الآن لماذا أضع عبارة "الوقوع فى الحب" بين علامتى تنصيص. حسناً، هذا يرجع لسببين؛ أما السبب الأول فهو أنه ليس شرطاً أن تكون واقعاً فى الحب حتى تحس بهذا الشعور، بل ربما تكون قد تعرضت للتضليل؛ فقد تكون الشهوة أو الافتتان هما منبع ذلك الشعور وليس الحب على الإطلاق. أما السبب الثانى فهو أننى لا أريد أن ألمح ضمناً أنك إذا لم تحس بهذا الشعور فهذا يعنى أنك لست واقعاً فى حب شريك حياتك.

وهناك أسباب وجيهة للغاية لعدم استمرار هذه النشوى للأبد؛ فهذه الحالة مرتبطة بالإثارة النفسية والعصبية وبعد فترة من الزمن ستتوقف علاقتكما

القاعدة ٦١

عن إثارتك كما كانت فى البداية. ومع أنكما تستطيعان عمل أشياء مثيرة معاً، فإن العلاقة نفسها ستصبح روتينية، وأتمنى أن يصبح ذلك الروتين بأفضل شكل.

إذن ما الذى سيئول إليه أمركما إن جعلتما علاقتكما تسير على نحو ممتاز بحيث لا تستطيعان النوم أو التفكير فى أى شىء آخر؟ حسناً، هذا يختلف من شخص لآخر بالطبع؛ فبالنسبة لبعض الناس فإن أى شىء آخر لا يستحق التفكير فيه. ولكن بالنسبة لهؤلاء الذين أوتوا حظاً من التفكير السليم واستوعبوا القواعد، فإن ما يمكن أن يئول إليه أمرهما إن سارت جميع الأمور على نحو طيب هو الشعور بالرضا.

إن الشعور بالرضا لا علاقة له بنار الأشواق وارتخاء المفاصل وارتعاش البدن؛ ولهذا فإن بعض الناس يفشلون تماماً فى إدراك أن الشعور بالرضا أهم كثيراً من العاطفة قصيرة الأجل، بالرغم من سحره وعذوبته الدقيقة للغاية، وشعور الإنسان بالرضا والطمأنينة مع شخص آخر لا يعنى أنه لم يعد "واقعاً فى حبه"، بل يعنى أنه واقع فعلاً فى حبه على أفضل نحو ممكن ودون علامات تنصيص.

لذا لا تنخدع بشعور "الحب" الأول. وركز على التأكد من أنك تتبع القواعد بحيث عندما تخبو جذوة الشرارة الأولى تدريجياً، تستطيع أن تستبدل بها شيئاً أكثر نفعاً ودفئاً وجمالاً، وعندما يحدث ذلك، لا تفكر فيما افتقدته، بل فيما كسبته. وذلك هو الشعور بالرضا - وينبغى أن تكون فى غاية السعادة به.

> **إن الشعور بالرضا لا علاقة له بنار الأشواق وارتخاء المفاصل وارتعاش البدن**

القاعدة ٦٢

كونا سخيين مالياً مع بعضكما

إنكما فى قارب واحد؛ لذا من مصلحتكما أن يساعد كل منكما الآخر على الخروج من ضائقته - هذا ما نفعله حينما يتعرض شخص نحبه إلى بعض المتاعب، وهذا لا يعنى أن تقدم له المساندة وتمنحه الوقت والجهد والرعاية وتشاركه الفراش والمعيشة والإجازات والطعام والمهام المنزلية ورعاية الأطفال - ثم ترسم خطاً فاصلاً بينك وبينه عندما يتعلق الأمر بالمال. كلا؛ فأنا أرى أن المال أيضاً داخل فى نطاق العلاقة المشتركة بين اثنين يحبان بعضهما.

لا أفهم سبب انتهاج الكثير من الناس لهذا المنهج؛ فهم أسخياء فى كل شىء آخر، لكنهم يقبضون أيديهم وبشدة على أموالهم، حتى وإن كان شريك حياتهم هو الذى يحتاج إلى المساعدة. والآن، اسمع؛ إذا كان لديك من المال أكثر مما لدى شريك حياتك، فعليك أن تسهم بنصيب أكبر فى دفع الفواتير، والكماليات والترفيه، وكل أوجه الإنفاق.

ولا تحاول حساب ما أنفقته، ولا إجمالى مصروفاتك معه، فلن يهتم أحد بمقدار ما تنفقه على شريك حياتك؛ لذا لا تضيع وقتك. ولا تحاول تذكر ما أنفقه عليك فى تلك الأيام التى كان لديه فيها من الأموال أكثر مما لديك، أو تحسب كم أنفقت عليه من دخلك؛ فلن يهتم أحد، لأنه أمر غير ذى أهمية. فما هو إلا مال. نعم، إنه ضرورى إلى حد معين - وهو ما يتم تغطيته بالفعل إن كان هناك فائض للإسهام فى المقابل - ولكن خلاف ذلك، فهو أقل أهمية بكثير من علاقتكما، أليس كذلك؟ إن لم يكن كذلك، فعليك أن تعيش وتنفق أيامك فى القلق على استثماراتك، وتنام وحيداً فى الفراش متقوقعاً على نفسك وأنت تحتضن وسادة محشوة بأوراق النقد.

القاعدة ٦٢

إننى لا أقصد ألا تكون لك مدخرات أو برنامج توفير لما بعد التقاعد أو ما شابه، ولا أقصد كذلك أنك مجبر على إقالة عثرات شريك حياتك الذى أدمن المقامرة، ولكنى أتحدث عن إنفاق الفائض من الأموال، فإذا كان لديك من الأموال أكثر مما لديه، فعليك إذن أن تدفع ثمن تذاكر السينما أو العشاء بالخارج أو العطلات أو الترفيه عنه بشىء يحبه ولا يستطيع تحمل ثمنه، أو تقرضه مالاً حتى يأتيه مال فى نهاية الأسبوع.

عندما تقرأ القاعدة ٩١ - كلا، كلا، لا تفعل ذلك الآن، فلم أنته بعد - سترى أنه لا ينبغى أن تقرض أصدقاءك المال إلا إذا كانوا قادرين على سداده. أما فى حالة شريك حياتك، فلا ينبغى أن تقرضه المال على الإطلاق إلا إذا كان مبلغاً كبيراً. فإن كان مبلغاً صغيراً، فعليك أن تمنحه له هكذا دون اعتباره ديناً. إنه يستحق هذا، أليس كذلك؟ فى الحقيقة، ألا يستحق ما هو أكثر من هذا؟

أما عندما يتعلق الأمر بالمبالغ الكبيرة التى لا تستطيع تحمل منحها له دون اعتبارها ديناً، فينبغى أن تفكر فيما سيحدث إن لم يستطع ردها. هل ستتجاهل الأمر، أم هل سيؤدى ذلك إلى تدمير العلاقة بينكما بشكل لا يمكن تداركه؟ وإن اعتقدت أن الدمار سيكون بالغاً، فإننى أرى أنه من الأفضل ألا تقرضه المال ما لم تضمن أنك ستستعيده، وعلى الرغم من ذلك، فينبغى أن تكون مستعداً للتنازل عن أموالك إن اضطررت لذلك. فقط تذكر ما هو مهم حقاً هنا - الشخص الذى تحبه أم المال الذى فى يديك؟

> إذا كان لديك من المال أكثر مما لدى شريك حياتك؛ فعليك أن تسهم بنصيب أكبر فى المصروفات

القاعدة ٦٣

إنك تحدد خياراتك كل يوم

كيف كان شعورك عندما استيقظت هذا الصباح؟ أتمنى أنك كنت تشعر بالسعادة، ومستعداً لاستقبال يوم آخر مثير. وكيف كان شعورك تجاه علاقتك الزوجية؟ أفترض أنه كان شعوراً مفعماً بالسعادة أيضاً؛ إذ إنك لا تزال متمسكاً بها ومحافظاً عليها، [٢٠] وتعرف أنك تستطيع إنهاءها فى أى وقت تشاء؛ فلو لم تكن سعيداً فما عليك إلا أن تنهيها.

نعم أعرف أن ذلك قد يخلف بعض الجراح، أو أنك قد تكون قلقاً بشأن أطفالكما، أو أنه قد لا يكون هناك مكان آخر تلجأ إليه، ولكن هذا لا يعنى أنك لا تستطيع إنهاء العلاقة. قد تكون كل تلك الأشياء أسباباً تدعوك إلى اختيار المحافظة على العلاقة، ولكن هذا هو السر - الاختيار.

ففى كل يوم تختار أن تحافظ على علاقتك بشريك حياتك. وإذا كانت الأمور تسير على نحو سيئ؛ فهذا يعنى أنك اخترت عدم إصلاحها أو الاستمرار فى العلاقة على الرغم من حقيقة أنك لا تستطيع إصلاحها، ولقد اخترت الارتباط بهذا الإنسان على الرغم من عيوبه وعلى الرغم من تحفظاتك وهواجسك.

لذا لا داعى للشكوى. هذا ما أعنيه. كن سعيداً بما لديك أو قرر إنهاء العلاقة، ولكن لا تخدع نفسك بادعائك أنك لا تملك خياراً آخر ثم تنوح وتتذمر. فإن فعلت ذلك، فإنك تتخلى عن حقك فى تولى مسئولية حياتك. واعلم أنك مسئول عما وصل إليه حالك الآن. وإن كنت سعيدًا بحالك هذا، فهذا يعنى أنه يمكنك أن تهنئ نفسك على ذلك الاختيار الموفق. وإن كنت

---

[٢٠] وإلا ما الذى انتفعت به حتى هذه الجزئية؟

القاعدة ٦٣

غير سعيد، فلن يستطيع أحد تغيير حالك غيرك، ولا تلومن إلا نفسك إن اخترت عدم تغيير وضعك.

لدى صديق اعتاد أن يخبرنى كم أنا محظوظ. محظوظ لأن امرأة أحبها بعمق تشاركنى حياتى، محظوظ بعملى فى مهنة تتيح لى الكثير من الوقت لأقضيه مع أبنائى. ولكم شرحت له أن الأمر لا علاقة له بالحظ؛ وإنما أحسنت اختيار شريكة حياتى، وعملت بجد لأصنع لنفسى حياة مهنية تدر على دخلاً معقولاً وتتيح لى وقتاً أقضيه مع أبنائى؛ لأن تلك كانت أموراً مهمة بالنسبة لى. إننى لم أحظَ بهذه الحياة بالمصادفة. أنا لا أعنى أننى خالٍ من العيوب؛ فلقد ارتكبت قدراً كبيراً من الأخطاء، ولكن هذا الصديق لا يعلق إلا على هذين الشيئين الذين أحسنت اتخاذ القرار حيالهما لأنه يعانى منهما.

والمشكلة أن هذا الصديق لا يفهم الأمر على هذا النحو لأنه يلقى باللوم على شريكة حياته ويتهمها بأنها السبب فى فتور علاقتهما، ويلقى باللوم كذلك على وظيفته ويعتبرها السبب فى إبعاده عن أبنائه. ولو تقبل أننى مسئول عن حياتى، لاعترف بأنه مسئول عن حياته أيضاً، ولكن يبدو أنه من السهل إلقاء اللوم على الآخرين أو الظروف أو الحظ. إنه أمر مؤسف لأن مشاكله لن تنتهى أبداً ولن تتحسن علاقته إلا إذا أدرك أنه هو من يختار الاستمرار فى الحياة التى يحياها. وعندما نقبل أن حياتنا من اختيارنا، فسوف نشعر بحرية كبيرة، سواء اخترنا الاستمتاع بما لدينا أو قررنا اتخاذ اتجاه جديد ومثير.

اعلم أنك مسئول عما وصل إليه حالك الآن

القاعدة ٦٤

لا تحاول لعب دور الشهيد

من السهل للغاية لعب هذا الدور، أليس كذلك؟ أعرف ذلك؛ لأننى أستطيع أن أكون شهيداً مثيراً للشفقة لو لم أراقب تصرفاتى باستمرار؛ إذ يجد المرء راحة كبيرة فى شعوره بأن كل تلك النقمة الناشئة عن دوافع أخلاقية تجرى فى عروقه. غير أن هناك مشكلة واحدة.

لا يمكنك أن تُعَرِّف أى شخص بأنك شهيد، ولا حتى شريك حياتك المستفيد الأول من تلك التضحية. فإذا اكتشف أى شخص أنك تعانى فى هدوء ودون شكوى، فلن تعتبر شهيداً. وهذا ليس ممتعاً على الإطلاق، أليس كذلك؟ وفى نفس الوقت يجب أن يشهد أحدهم على أنك شهيد.

إذن، لماذا لا تستطيع تعريف أى أحد؟ سأخبرك أنا. لأنك إن تركت الناس يعرفون، فلن تكون شهيداً مطلقاً، أليس كذلك؟ فالشهيد شخص يعانى فى صمت ودون شكوى أو تذمر، ولكنك إن فعلت ذلك حقاً، فلن يلحظ أحد ما تفعله. لذا عليك عمل بعض الضوضاء الصبيانية بالإضافة إلى قليل من التذمر الطفولى حتى توصل للآخرين مقصدك، أليس كذلك؟ وهذا ليس من شيم الشهداء الحقيقيين؛ فهم لا يقولون: "حسناً، سأعد العشاء مرة أخرى، ولا تبالى بأننى أعددته الليلة الماضية وقبل الماضية". فمن شأن الشهيد الحقيقى أن ينفرج ثغراه عن ابتسامة رقيقة ويعد العشاء بنفس سمحة. وأين المتعة فى ذلك عندما تشعر بأن الآخر يستغلك أو يستخف بك؟ أسمع أناساً يقولون: "حسناً، إذن، سأكون شهيداً". كلا، كلا، ليس من شأن الشهيد الحقيقى أن يقول ذلك.

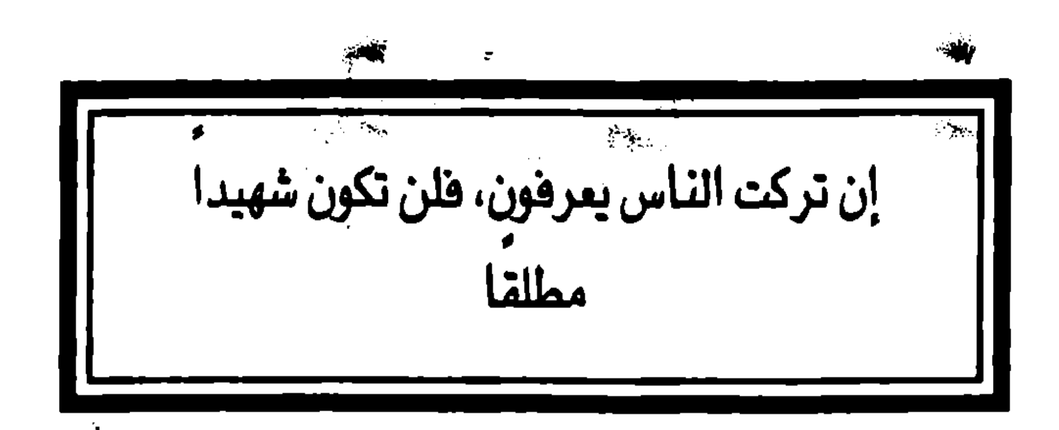
لذا إذا ذهبت إلى المطبخ على مضض وأنت تقول: "حسناً، حسناً، سأتولى

القاعدة ٦٤

أمر إعداد الطعام - مرة أخرى"، فلن تعد شهيداً على الإطلاق. وكان بإمكانك اكتساب تقدير شريك حياتك بتوليك أمر إعداد الطعام، ولكنك للأسف أضعت على نفسك تلك الفرصة بتقليلك من قدرك. وكما ترى، فإن من شأن هذا السلوك أن يولد الشجار لا أن ينزع فتيله.

ومن شأن من يحاول لعب دور الشهيد أن يكون متجهم الوجه؛ فهو سلوك ملازم لهذا الدور. وهو شيء لا نفعله نحن محترفو القواعد. أوه، حسناً، أحياناً تزل قدمنا ونخطئ، ولكننا نحاول بكل جدية ألا نسلك هذا السلوك (نعم، حتى وإن كنا نستمتع به)، ونحن نشعر بالأسف حقاً حينما نفعل. إن لعب دور الشهيد والتجهم لا يخلقان إلا جواً من التوتر ولا يتسببان إلا فى الشجار. وهذا تصرف لا ينم عن الذكاء ولا النضج.

ومن الأفضل حقاً أن تؤجلا العشاء وتتناقشا نقاشاً موضوعياً تقوم فيه بشرح أسباب ضيقك بأسلوب ينم عن نضجك؛ حتى يتسنى لشريك حياتك أن يتجاوب معك بأسلوب مشابه؛ فمن الأفضل أن تستعرضا أسباب المشكلة - وهو ما قد يكون منطقياً تماماً، بدلاً من التظاهر بالتضحية لحلها - حتى يمكنكما إنهاؤها بشكل عقلانى. إذن، أليس هذا أفضل كثيراً من التظاهر بأنك شهيد الملاقة.



إن تركت الناس يعرفون، فلن تكون شهيداً مطلقاً

لا يشترط أن تكون قواعدكما مشتركة

إننا جميعاً مختلفون، ولو كان شريك حياتك مستنسخاً منك لكان ذلك غريباً للغاية، بل وداعياً للقلق. وإذا كان شريك حياتك مختلفاً عنك، فمن الواضح أنه سيحتاج إلى قواعد تختلف عن قواعدك. إننى أقصد القواعد المعتادة؛ وهى بالطبع تختلف عن القواعد الواردة بهذا الكتاب، إضافة إلى قواعد أخرى متعارف عليها عالمياً ولم ترد بهذا الكتاب (لا تجرحا مشاعر بعضكما، لا تقتلا أفراداً من أسر بعضكما، لا تضعا زواحف فى الفراش)، بل المقصود هنا أن تلك القواعد اليومية التى تسيِّران بها أموركما الحياتية لا يشترط أن تكون هى هى عند كليكما.

وهذا هو العدل بعينه، فليس من العدل أن يطلب المرء من شريك حياته العمل وفقاً لقاعدة لا تناسبه وليست ضرورية؛ لمجرد أنها تنجح معه هو. لنفترض أن أحدكما يكره الارتفاعات، فمن المنطقى ألا يُطلب منه الصعود إلى سطح المنزل لإصلاح القرميد، أو حمل الأشياء إلى العليَّة صعوداً ونزولاً على سلم مخلع الأوصال. أتمنى أن يكون ذلك واضحاً ولا يحتاج إلى شرح منى.

والآن لنفترض أن الارتفاعات لا تمثل مشاكل لأى منكما، ولكنك تشعر بالقلق إن لم يعد إلى المنزل فى الوقت الذى قال إنه سيعود فيه. تُرى هل حدث له مكروه؟ هل وقع له حادث خطير بالسيارة؟ هل كان فى منطقة تعرضت لتفجير؟ وهذا السلوك منطقى؛ لذا ينبغى أن تكون هناك قاعدة تنص على ضرورة اتصال الآخر إذا دعاه داعٍ إلى التأخير؛ بحيث لا يقلق

القاعدة ٦٥

عليه شريك حياته.

وتنشأ المشكلة إذا كان الآخر لا يقبل هذه القاعدة ويقول: "لا أرى سبباً يدعونى إلى الاتصال بك، كما أننى لم أطلب منك الاتصال بى". كلا، كلا، هذا سلوك خاطئ؛ فالمقصود من هذه القاعدة أن تُشعر شريك حياتك بأنك تحبه وتهتم لأمره وتضعه على رأس أولوياتك. وإذا كانت مكالمة هاتفية ستجعله يشعر بالسعادة، فما هى مشكلتك؟

وهذا ينطبق على الأشياء الأخرى أيضاً؛ فربما كان أحدكما يحب شرب الشاى فى كوب معين بينما لا يبالى الآخر فى أى كوب يشربه. ربما كان أحدكما فوضوياً والآخر منظماً (يمكنكما أن تحددا مكاناً خاصاً لكل منكما ليمارس فيه أنشطته). ربما كان أحدكما يكره الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية منفرداً بينما يجد الآخر راحته فى ذلك. ربما كان من طبيعة أحدكما أن يكون فظيعاً فى الصباح ولا يستيقظ لإعداد الشاى أو القهوة للآخر، بينما يعد له الآخر الشاى كل صباح.

إذا تبنيت هذه القاعدة، فلن يشعر كلاكما بأن الآخر يحبه ويهتم لأمره وحسب، بل إنكما ستجدان أنه على الرغم من أن بعض القواعد قد تبدو ظالمة (دأب أحدكما على الاستيقاظ أولاً وإعداد الشاى كل صباح، مثلاً)، فإن الأمور ستكون متوازنة فى مجملها. وعلى أية حال، فإن المسألة ليست مسألة عدل وظلم؛ فالمهم أن تحرص على جعل شريك حياتك لديه ما يحتاج إليه ليكون سعيداً.

> **المقصود من هذا أن تُشعر شريك حياتك بأنك تحبه وتهتم لأمره وتضعه على رأس أولوياتك**

القاعدة ٦٦

ضع نفسك فى مكان شريك حياتك

قد تحسب أنك تعرف شريك حياتك حق المعرفة؛ فأنت تقضى معه معظم وقتك، وتتشاركان معاً الأشياء المهمة فى الحياة، وتحدثان بعضكما عن أنفسكما ومشاعركما. نعم، لعلك تعرفه أحسن من أى شخص آخر، ولكن لا تدع ذلك يدفعك إلى الاعتقاد بأنك تعرفه معرفة مطلقة.

تأمل كل تلك الهواجس والأفكار والمشاعر التى تراودك ولا تخبر عنها شريك حياتك. لعلها كانت غير مهمة بما فيه الكفاية، أو لعلك محرج من ذكرها، أو ربما كانت ذكريات مضى عليها زمن طويل ولم يخطر على بالك أن تطلعه عليها، أو لعلك لا تفهمها أنت نفسك. ونعم، قد يكون هناك القليل من الأسرار التى لا تريد أن تعرفه عليها (آمل أن تكون بأقل عدد ممكن).

هناك الكثير مما لا يعرفه شريك حياتك عنك، والعكس بالعكس. أشياء لا تعرفها، وأشياء تعرفها ولكنك لا تدرك أهميتها على وجه الحقيقة أو علاقتها بما يقوله أو يفعله شريك حياتك أو حتى تأثيرها الممتد عليه - بالرغم من حقيقة أنك تقضى معه معظم الوقت وأنك تعرفه أحسن من أى شخص آخر.

وهذا يعنى أنه عندما يغضب شريك حياتك أو يشعر بالإحباط أو الألم أو التوتر أو القلق، فلا يمكنك الحكم عليه بمعاييرك. بل ينبغى عليك محاولة رؤية الأمور من منظوره هو. وسواء كنتما تتشاجران، أو كان هو يشعر بالقلق حيال شىء ترى أنه لا يدعو إلى القلق بالمرة، فعليك حقاً أن تضع نفسك مكانه. ومع كل ما تعرفه عن شريك حياتك، ينبغى أن تكون قادراً على

القاعدة ٦٦

معرفة كيف وصل إلى وجهة النظر هذه أو ذلك الشعور، على الرغم من أن نفس الظروف قد أو صلتك إلى نقطة مختلفة. وأجد أنه من السهل أن تكون متوافقاً مع شريك حياتك؛ بحيث تفترض أنك تعرف أن ردود أفعاله ستجىء على النحو الذى تتوقعه، ثم تشعر بالألم أو الغضب عندما يحدث العكس. فربما افترضت أنه سينتهز الفرصة لاستعارة شقة صديق بإيطاليا لقضاء الإجازة بها، إذن، لماذا يقف من هذا الأمر موقفاً سلبياً؟ لقد توقعت منه أن يفهم أنك تحتاج إلى استخدام سيارته، إذن ما المشكلة؟ لقد اعتقدت أنه سيحب مفاجأته بحفل من أجله، إذن لماذا تجهم لما علم بالأمر؟

إن شريك حياتك لا يلتقط مشاعره من الهواء بعشوائية فقط على سبيل المتعة؛ فهو لا يريد أن يشعر بالتوتر أو الغضب أو الشجار معك. إذن، لابد أن هناك سبباً لسلوكه هذا الذى يبدو مثيراً للغيظ وغير المتوقع بالتأكيد. وعليك أن تعرف الظروف والملابسات التى دفعته إلى الوصول لهذا الحد.

وحينما ترى الأمور من منظوره، ستجد أن كل شىء أصبح أوضح ويسهل التعامل معه، وغالباً ما سيحل التعاطف والتفاهم محل الشعور بالاستياء أو الإحباط، وتلك طريقة أفضل كثيراً لحل أى نوع من المشكلات.

> **إن شريك حياتك لا يلتقط مشاعره من الهواء بعشوائية فقط على سبيل المتعة**

القاعدة ٦٧

أصهارك جزء من علاقتك بشريك حياتك

إن كنت محظوظاً للغاية، فستناسب أصهاراً طيبى المعشر تربطك بهم علاقة حسنة. ولقد حالفنى الحظ فى هذا الأمر؛ حيث أعد أصهارى من أصدقائى المقربين. ولكن ذلك نادر الحدوث؛ ففى أغلب الأحيان يناسب المرء أصهاراً لا يسببون له سوى التوتر والإحباط، على الأقل من حين لآخر. وبالطبع، ليس المقصود بالأصهار والدا شريك حياتك فقط، بل أشقاء زوجك وشقيقاته وباقى أفراد أسرته أيضاً.

والمشكلة فى أصهارك أنك لم تخترهم، تماماً مثلما لم تختر أسرتك. غير أنك لن تستطيع الإفلات بفعلتك بسهولة مع أصهارك فى حالة إذا ما عبرت عن رأيك فيهم بصراحة، ولن تستفيد من العاطفة الدفينة التى ستجدها مع أسرتك بالرغم من أى خلاف. بالطبع، قد لا تكون هناك أية عاطفة مع أسرتك الأصلية فى بعض الأحيان، وفى تلك الحالة يمكنك قطع علاقتك بهم (وهو أمر لا نحبذه كثيراً، ولكنه ضرورى فى بعض الأحيان). ولكنك لا تستطيع فعل ذلك مع أصهارك؛ فأنت مرتبط بهم حقاً وعلى نحو شديد.

والمشكلة أنك لا تستطيع الانسحاب من تلك العلاقة؛ فهم يشكلون جزءاً كبيراً من حياة شريك حياتك، سواء كان يرى الكثير منهم أو لا، وينبغى عليه الانخراط معهم. وسواء أراد منك أن تشاركهم احتفالاتهم أو تؤازرهم فى صراعاتهم، فعليك أن تدلى بدلوك حتى تلبى رغبة شريك حياتك.

وإذا كنت لا تستطيع الوقوف على مقربة من أصهارك، فلا يمكنك أن تنسحب بعيداً عن حياتهم؛ فليس من العدل أن تغيب عن جزء محورى كهذا

القاعدة ٦٧

من حياة شريك حياتك. وإن كانت رؤية أصهارك تسبب لك التوتر، وأعلم أن ذلك ممكن الحدوث، فعليك أن تجد استراتيجية للتعامل مع ذلك الموقف بنجاح. وإلا كيف سيكون الحال وشريك حياتك يعانى لحظات عصيبة مع الأصهار ثم تنضم إليهم لاحقاً لترى من الذى خرج فائزاً؟ انظر من الذى يناله أخبث تعليق من شقيقة شريك حياتك، أو أكثر التعليقات عجرفة من شقيقه. انظر من الذى شهد أكثر اللحظات غلظة من حماتك، أو أكثر التعليمات حزلقة من حماك.

ولا تنس أن شريك حياتك لديه أصهار أيضاً. نعم، هذا صحيح، إنه مضطر إلى التعامل مع أسرتك مثلما أنك مضطر إلى التعامل مع أسرته؛ لذا عليك أن تهون عليه الأمر بقدر المستطاع إن لم تكن الأمور سلسة بالقدر الكافى. ولا تقف مطلقاً مع أى من أقاربك ضد شريك حياتك، بل عليك أن تقف إلى جانبه مهما كان الأمر. وإن كنت تعتقد أن أسرتك قد تكون على حق، فيمكنك مناقشة الأمر لاحقاً بينك وبين شريك حياتك. ولكن المهم أن تدافع عن شريك حياتك ضد أى نقد أو ضغط تمارسه أسرتك عليه؛ بغض النظر عن الجانب المحق أو المخطئ.

قد يشكل الأصهار مسألة غاية فى الدقة للكثير من الأزواج، والعلاقات التى تسير على نحو طيب على هذا الصعيد هى تلك العلاقات التى يدرك طرفاها أنه لا مهرب من لعبة الأصهار - وكل ما بوسعهما فعله هو النفاذ إلى روح اللعبة ولعبها بأكبر قدر ممكن من المهارة.

ليس من العدل بالنسبة لشريك حياتك أن تغيب عن جزء محورى كهذا من حياته

القاعدة ٦٨

لا تتوقفا عن الحديث

إن لم تتحدثا إلى بعضكما، فكيف ستعرفان ما يفكر فيه ويشعر به كل منكما؟ إن تبادل الحديث هو الوسيلة التى نستخدمها نحن البشر لنقل أفكارنا ومشاعرنا، وأنت بحاجة إلى معرفة ما يدور بذهن شريك حياتك. وإلا كيف ستستطيع التعرف على حقيقة شخصيته وما يحرك مشاعره؟ وكيف ستستطيع إسعاده كما ينبغى؟

إننا حينما نواجه متاعب أو أوقاتاً عصيبة، فإننا نحتاج إلى التحدث عنها حتى نستطيع تجاوزها. اسأل أى متخصص فى العلاقات وسيخبرك بأنه بدون التواصل الجيد سيضيع الأمل؛ لذا بمجرد أن تحس بأى متاعب، كبيرة كانت أو صغيرة، تحدث عنها. ولا تدعا هذا الأمر يجركما إلى الشجار أو التغاضب؛ فلا تتحدث عن الكيفية التى ينبغى أن يشعر أو يفكر بها شريك حياتك - فهذا شأنه الخاص - وإنما دعه يعرف فقط ما تفكر فيه وتشعر به.

ولكن هذه القاعدة لا تقتصر على الأشياء الخطيرة فقط؛ فهى قاعدة يومية. وينبغى عليك معرفة ما فعله شريك حياتك فى يومه وما يعتقده فيه؛ ما هو شعوره نحو مقابلة العمل تلك أو ذلك الاجتماع أو تلك المناسبة الاجتماعية التى يحين موعدها غداً؛ وما إن كان يتفق فى الرأى مع تلك المقالة الواردة بالصحيفة أو ذلك الخبر الذى جاء بنشرة الأخبار. إنكما بحاجة إلى التواصل بانتظام لتظلا قريبين من بعضكما وتبقيا خطوط التماس متقاربة بينكما.

ستكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى الاسترخاء والتفكير وحدك فى هدوء ودون إزعاج من أحد، ولكن ينبغى أن تحرص أيضاً على قضاء الكثير من

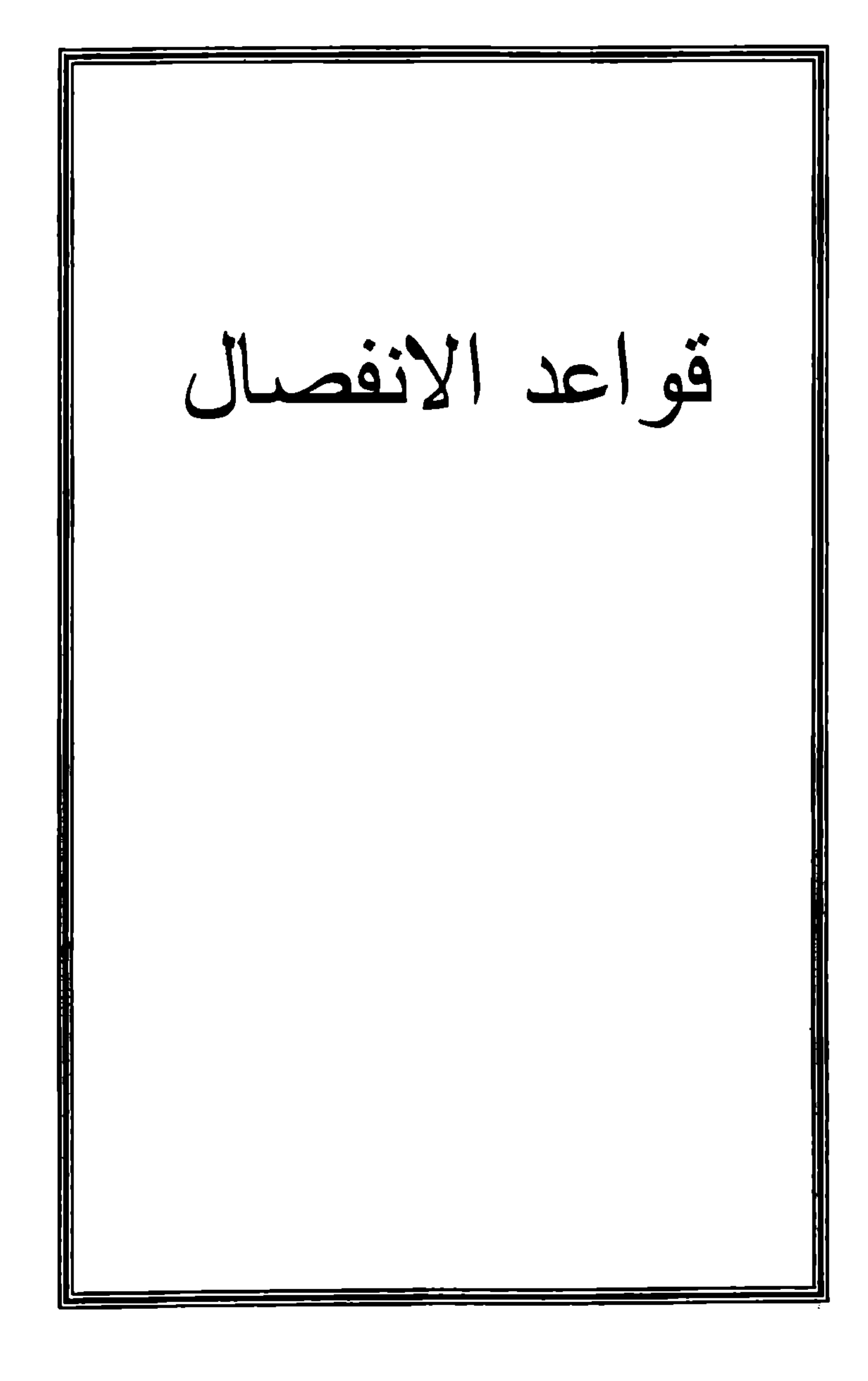
القاعدة ٦٨

الوقت فى التحدث إلى شريك حياتك والاستماع إلى ما يقوله. إنه أمر مشوق؛ لأنه مشوق. وإن كان موضوع الحديث لا يستهويك، فهو على الأقل يعرفك شيئاً عما هو مهم بالنسبة لشريك حياتك، وما يحرك مشاعره، وما يجعله يشعر بالغضب أو الفرح أو الانبهار أو الضيق.

وبالطبع ينبغى أن تبادله الحديث؛ فإذا كنت تريد أن يحبك شريك حياتك، فلتعطه شيئاً يجعله يمضى قدماً. عرفه على نفسك وحقيقة شخصيتك؛ فنحن نتركب من أفكار ومشاعر، وينبغى أن تنقل هذه الأشياء إلى شريك حياتك حتى تتأكد من أنه يعرف كيف يسعدك ومن هو الشخص الذى يحبه.

وهذا، بالطبع، لا يعطيك الحق فى أن تدخل الملالة على شريك حياتك. فإذا كنت تعرف أنه يشعر بالفتور نحو الحديث عن القواعد الدقيقة للعبة الكريكيت، أو تفاصيل رحلات التسوق، فلا تفرض عليه الاستماع إلى مثل هذه الأحاديث. وعندما تتحدث ينبغى أن يكون تركيزك منصباً على التشويق والإمداد بالمعلومات والتسلية والتوضيح والتألق بصفة عامة كلما أمكن ذلك. إن من شأن شريك حياتك أن يستمع لما تقوله لسنوات تالية؛ لذا اجعل حديثك ممتعاً. وهذه القاعدة لا تعطيك الحق للإسهاب الممل أو الغموض المبتذل أو الثرثرة اللامعقولة؛ فعليك الموازنة بين الكم والكيف فى حديثك، وبصفتك أقرب أصدقائه، فعليك أن تحرص على أن تكون الشخص الذى يحب شريك حياتك أن يتحدث إليه فى أى وقت يشعر بالحاجة إلى الحديث.

> عندما تتحدث ينبغى أن يكون تركيزك منصباً
> على التشويق والإمداد بالمعلومات والتسلية
> والتوضيح والتألق بصفة عامة كلما أمكن ذلك



قواعد الانفصال

فى بعض الأحيان لا تستطيع معرفة ما إن كانت العلاقة مناسبة لك أم لا حتى تجربها. وما إن تجربها، حتى يتبين لك أنها ليست ما كنت تبحث عنه أو ترغب فيه. وقد تدرك ذلك بعد أسابيع أو قد يستغرق سنوات. قد تصل إلى نهاية الطريق بعد عقود من الزمان، غالباً بعد إنجاب أطفال وتوريطهم فى الفوضى المصاحبة والناجمة عن الانفصال.

إذا وصلت إلى هذه النقطة، فثمة طرق مختلفة تماماً لإنهاء العلاقة، سواء كنت الطرف الذى يستثير الانفصال أو لا. لقد رأينا جميعاً أشخاصاً ينفصلون بطرق بغيضة وكريهة للغاية، وللأسف حتى عندما يكون هناك أطفال يصيبهم جانب كبير من ضرر الانفصال بهذه الطريقة، ولكننا نحن - محترفى القواعد - لا ينبغى لنا أن نفعل ذلك.

قد يكون من الصعب أن نتصرف كما ينبغى، وخاصة مع اضطرام مشاعرنا؛ لذا إليك بضعة قواعد تساعدك على التصرف بشكل نبيل، الذى نعرف كلانا أنا وأنت أنك تود التصرف به. وإذا استطعت التعامل مع هذا الأمر على نحو سليم، فستجنب نفسك - وأطفالك إن كان لديك أطفال - عناء التعافى البطىء من تبعات الانفصال، وستبدأ حياة جديدة بضمير صافٍ.

وإن كنت تحيا علاقة رائعة وسعيدة مع شريك حياتك، فقد لا تزال بحاجة إلى قراءة هذا الجزء؛ فقط لكى تكون صديقاً أفضل فى المستقبل لأى شخص يمر بموقف كهذا، أو بإمكانك تجاوزه وتعيش حياتك السعيدة.

القاعدة ٦٩

أنصت لصوتك الداخلى

عندما يعاود الناس التفكير فى علاقاتهم التى لم يحالفها النجاح، فكم مرة تسمعهم يقولون: "أتعلم، لقد كنت أعرف بداخلى أن العلاقة بيننا قد انتهت منذ عيد زواجنا الخامس"، أو "عندما أعيد التفكير فى الموضوع أدرك أنه لما قبل تلك الوظيفة على الرغم من أنى رجوته ألا يقبلها، كانت تلك بداية النهاية".

ولكن هؤلاء الذين يخبرونك عن بدء إصابة علاقتهم بالشقاق غالباً ما ستجد أنهم كانوا يجلدون حصان علاقتهم الميت بالفعل منذ شهور أو حتى سنوات بعد تلك النقطة؛ فقد كانوا يحاولون عبثاً بعث الحياة فى أوصال علاقة محكوم عليها بالفشل، وأخذوا يحفرون فى بئر علاقتهم أعمق وأعمق مع شركاء حياتهم ليضطروا فى النهاية إلى محاولة الخروج منها. فقط لو كان عندهم بعد نظر فى ذلك الحين؛ لوفروا على أنفسهم عناء الانتظار حتى يتفهموا حقيقة الموقف بعد كل هذا الوقت.

فى الحقيقة، دائماً ما يكون لدينا بعد نظر، وكل ما هنالك أننا لا ندركه؛ فهناك صوت ضعيف بداخلك يخبرك أن كل محاولاتك ستبوء بالفشل، ولكنك لا تنصت إلى هذا الصوت. وعندما ترهف الحس إلى ذلك الصوت، سيخبرك بالوقت المناسب لإنهاء العلاقة. إننى لا أشير عليك بترك شريك حياتك بمجرد أن يبدأ صوتك الداخلى فى التعبير عن شكوكه؛ فبالطبع هناك أحيان يتوجب عليك فيها العمل ولا تزال تستطيع إصلاح علاقة رائعة. ولكنك ستعرف بداخلك، إن أنصت إلى صوتك الداخلى، متى تصل العلاقة إلى نقطة اللاعودة.

القاعدة ٦٩

إذن، لماذا لا تنصت إلى صوتك الداخلى مبكراً؟ حسناً، لقد استثمرت الكثير فى علاقتك، عاطفيًا، وربما مادياً أيضاً. ولا تريد أن تشعر بالفشل. وربما يكون لديكما أطفال ولا تريدان أن يلحقهم ضرر. ولعلك تخشى أن تعيش وحدك (فى تلك الحالة اقرأ القاعدة ٢).[٢١] والكسل أفضل من، حسناً، العسل.

لكن اسمع، بمجرد أن تعرف أن العلاقة بينكما لا يمكن أن تستمر فعليك إنهاؤها على الفور؛ فترك الأمور على ما هى عليه لن يزيدها إلا سوءاً. وأعرف أناساً يتمنون لو أن والديهم كانا قد انفصلا مبكراً، فاستمرار الزوجين معاً من أجل الأطفال لن يكون مفيداً إلا إذا كانت العلاقة بينهما تسير على نحو طيب. أما إن لم يستطيعا، فسيكون الأطفال فى حال أفضل إذا انفصل الزوجان. إذن، ما الذى يدعوك إلى تحمل شىء لا تطيقانه؟ أهو القلق من رأى الناس فيكما؟ أم مما ستقوله أمك؟ أم تراك قلقاً من قدرتك على تدبير مكان آخر للمعيشة أو تدبير نفقات الإيجار؟

إن الخيار يرجع إليك أنت فى مدى البؤس الذى تضطر إلى مكابدته قبل أن يثبت لك أن العلاقة بينكما لا تستحق تحمل أى قدر منه؛ فقد تفضل الاستمرار فى علاقة بائسة ويظلك سقف على البقاء وحدك فى ضيق من العيش. كل ما أعنيه أنك ينبغى أن تستمع إلى ذلك الصوت النابع من داخلك وعندما يخبرك أن الأمور لن تتحسن وأنه يجدر بك إنهاء العلاقة، إذن عليك أن تقلل من حجم خسائرك وتنهيها فوراً؛ وإلا فإنك ستجر البؤس على جميع أطراف العلاقة.

> إن ترك الأمور على ما هى عليه لن يزيدها إلا سوءاً

---

٢١ لو لم تقرأها بالفعل.

القاعدة ٧٠

اعلم أن إنهاء علاقة يتطلب وجود طرفين

لم أر أبداً انهياراً فى علاقة لم يسهم فيه طرفاها؛ فلابد أن يتحمل الجانبان المسئولية عندما يتفكك الرباط الذى كان يجمعهما معًا. ولقد مررت شخصياً بتجربة الطلاق وإننى الآن أتقبل - على الرغم من أن ذلك قد استلزم منى بعض الوقت لأعترف به - دون خجل حقيقة أننا لعبنا نحن - الاثنين - دوراً فى السماح للعلاقة بالتدهور إلى الحد الذى لا يمكن معه إنقاذها.

وغالباً ما يبادر أحد شريكى الحياة بإنهاء العلاقة ضد رغبة الطرف الآخر؛ فربما وقع فى حب شخص آخر، أو يريد فقط الرحيل، أو يتصرف بطريقة تجعل الآخر غير قادر على تحمل البقاء معه، ولكن كلما رأيت ذلك يحدث، دائماً ما أجد سبباً فى وصول العلاقة إلى هذا الحد من التدهور، ودائماً ما كنت أجد أن الطرفين مشتركان فى إفراز ذلك السبب.

وهذا لا يعنى أنه لا بأس بخيانة شريك حياتك عندما تسوء الأمور؛ فينبغى أن يتسم سلوكنا دائماً بالشرف، ويمكن أن يتسبب سلوك أحد شريكى الحياة فى إلحاق الضرر بطريقة إنهاء العلاقة أكثر مما يسببه سلوك شريك الحياة الآخر. ولكن الشخص الجيد لا يخون شريك حياته فى علاقة جيدة، إذن، لابد أن هناك شيئاً غير سليم فى المقام الأول.

وأحيانًا ما يكون الشىء غير السليم متمثلاً فى رغبة أحد شريكى الحياة؛ فربما بذلت كل ما بوسعك لإنجاح العلاقة ولكنك اخترت الارتباط برجل يصاحب كثيرًا من النساء، أو شخص يعطى كل اهتمامه لحياته المهنية على حساب أسرته. أو شخص غير مناسب لك، أو العكس. ولكن عليك تحمل

القاعدة ٧٠

مسئولية ذلك الاختيار. ولعل هذا هو السبب فى الأهمية البالغة لمجموعة القواعد الأولى الواردة بهذا الكتاب؛ لأنها تنقذك من اختيار شريك الحياة غير المناسب.

وعلى الرغم من ذلك، فغالباً ما يكون شريك الحياة الذى يرى يقيناً أنه الطرف الذى جُرحت مشاعره مسئولاً عن الاستخفاف بشريك حياته، أو ينكد عليه، أو لا يكون قريباً منه بالقدر الكافى، أو يركز بشكل مبالغ فيه على الأطفال بحيث يضر بالعلاقة الزوجية، أو يضيق الخناق على شريك حياته، أو يثبط أحلامه. حسناً، قد لا تكون تلك الأسباب مبررات كافية للطريقة التى أنهى بها شريك الحياة العلاقة، ولكن هؤلاء الذين يشعرون بأنهم قد وقعوا فى شراك علاقة غير مناسبة غالباً ما يتفتق ذهنهم عن طريقة انفجارية للخروج من تلك العلاقة - شيئاً يعرفون أنه سيجدى نفعاً.

والسبب فى أهمية هذه القاعدة هو أنكما ستستطيعان التغلب على آلام الانفصال بطريقة أكثر وداً - أو على الأقل أقل مرارة - إذا ما اعترفتما بأنكما تتقاسمان المسئولية (حتى لو اعترفت بذلك لنفسك فقط). ولو لم تكن تدرك كيفية تصحيح الأمور فيما بعد، فقد تخاطر بتكرار نفس الأخطاء حينما تقع فى الحب ثانية - سواء أكان خطؤك متمثلاً فى اختيار الحبيب غير المناسب، أو انتهاج سلوك مدمر ما إن تستقر العلاقة لفترة من الزمن.

> **لم أر أبدًا انهياراً فى علاقة لم يسهم فيه طرفاها**

القاعدة ٧١

لا تتدنيا بمستوى الأخلاقيات

يا إلهى، هذا شىء سهل نظرياً، صعب عملياًا أعرف أنه أمر شاق، ولكننى أعرف أيضاً أنك تستطيع فعله، وهو يتطلب تغييراً بسيطاً فى الرؤية، من كونك شخصاً ينتهج مسلكاً معيناً، إلى كونك شخصاً ينتهج مسلكاً مختلفاً. اسمع، بغض النظر عن مدى قسوة مسألة الانفصال عليك، فإياك أن تلجأ إلى:

- الانتقام
- التصرف على نحو سيئ
- الغضب العنيف
- إيذاء أى أحد
- التصرف على نحو غير متعقل
- انتهاج تصرفات فظة
- الاتسام بالعدائية

هذا هو المهم: المحصلة النهائية. أى ألا تتدنى بمستوى الأخلاقيات؛ بل تتصرف على نحو يتسم بنبل الأخلاق والاحترام والرقة والتسامح والتهذيب (أياً كان معنى ذلك بالنسبة لك)، مهما كانت الاستفزازات التى تتعرض لها، ومهما كانت التحديات التى يعرضك لها. ومهما كانت سلوكياته مجحفة أو مسيئة، فلا ينبغى أن تقابل السيئة بمثلها، بل ينبغى أن تواظب على التعامل كشخص خيِّر ومتحضر ولا غبار عليه من الناحية الأخلاقية. ينبغى أن تكون سلوكياتك خالية من العيوب. ينبغى أن تكون ألفاظك مهذبة يغلفها الاحترام. وأياً كان ما يقوله الطرف الآخر فلا ينبغى أن يجعلك تحيد عن هذا المسار.

القاعدة ٧١

نعم، أعرف أن هذا قد يكون صعباً فى بعض الأحيان. أعرف أنه أمر غاية فى القسوة حينما يتصرف شريك حياتك السابق بشكل مثير للأعصاب، وتضطر أنت إلى الاستمرار فى تحمل المعاناة دون الاستسلام إلى رغبتك فى الانتقام لنفسك والرد عليه بكلمة همجية؛ فعندما يعاملك أحدهم بشكل فظ، فمن الطبيعى أن ترغب فى الانتقام منه والرد عليه بالمثل، ولكن لا تفعل؛ فبعد تجاوزك لتلك الفترة القاسية، ستكون فخوراً للغاية بنفسك من أجل ترفعك عن التدنى بأخلاقياتك، وستجد أن مذاق هذا الشعور أفضل ألف مرة من مذاق الانتقام.

أعلم أن الانتقام مغر، ولكن لا تلجأ إليه مهما كانت الظروف. ليس الآن، ولا فى أى وقت. لماذا؟ لأنك إن فعلت، ستنزل إلى مستواه، ستكون فى خندق واحد مع قوى الشر بدلاً من أن تكون مع قوى الخير (انظر كتاب قواعد الحياة)؛ ولأن هذا يقلل منك ويرخصك، ولأنك ستندم، وأخيراً، لأنك لو فعلت فلن تكون من محترفى القواعد. إن الانتقام من شيم الفاشلين، أما الترفع بمستوى الأخلاقيات عن الدنايا فهو السبيل الوحيد لتكون من الناجين. وهذا لا يعنى أنك شخص واهن أو ضعيف، وإنما يعنى فقط أن أى تصرف يصدر عنك سيكون تصرفاً نبيلاً ولائقًا وأنك أحسن من الطرف الآخر.

> ستجد أن مذاق هذا الشعور أفضل ألف مرة
> من مذاق الانتقام

القاعدة ٧٢

لا تنبش جراح الماضى

أعرف امرأة تركها زوجها مع أطفالهما منذ ما يقرب من ٢٠ عاماً، ورحل مع امرأة أخرى. ولكنها لم تغفر له هذه الفعلة حتى الآن، ولا تزال تشعر بالمرارة وبنار الغضب تضطرم فى أحشائها. وبالمناسبة؛ فهى لا تزال مقتنعة بأنها ضحية بريئة تماماً، راجع القاعدة ٧١.

ومن الذى تؤذيه تلك الضغينة والمرارة؟ حسناً، ليس الزوج السابق بالطبع؛ فقد انقطعت علاقته بها ولم يعد على اتصال تقريباً - إلا فى حالات الضرورة ومن أجل أولاده الذين كبروا الآن - وهو سعيد جداً مع زوجته الثانية. بلى، إنها الشخص الوحيد الذى تؤذيه تلك المشاعر؛ فهى مثيرة للشفقة وتعيش وحيدة بالطبع لأنها لم تنس أمر حياتها الزوجية بعد كل تلك السنين؛ لذا لم تستطع المضى قدماً وإيجاد علاقة أكثر سعادة.

كما أنها تؤذى أبناءها بالطبع. يمر العديد من الأزواج بفترات صعبة بعد انتهاء العلاقة تتراوح بين عامين وثلاثة أعوام؛ غير أن معظم الأزواج الذين لديهم أطفال ممن أعرفهم يستطيعون التغلب على أحزانهم والتعامل مع بعضهم بطريقة ودودة بعد ذلك، حتى وإن كانوا لا يشعرون بذلك من داخلهم. وحينما يهم أبناؤهم بفعل أشياء مثل الزواج، فإنهم لا يخشون عواقب اجتماع والديهما فى حفل الزفاف، أما أبناء تلك المرأة فلا يستطيعون الإقدام على ذلك الفعل.

ينبغى عليك المضى قدماً، من أجل نفسك ومن أجل الآخرين؛ بل ومن أجل أصدقائك، الذين سيستمعون إليك بسعادة لبضعة أشهر فقط، ولكنهم لا يريدون سماع شكواك لسنوات؛ فكل تلك المرارة سببها العيش فى أحزان

القاعدة ٧٢

الماضى. وقد قُدِّر لك أن تعيش حياة واحدة - فاحياها عن آخرها. تعلم كل ما تستطيعه من أخطاء الماضى؛ ثم حاول تجنبه فى المستقبل.

واذا سمحت لنفسك بإطلاق العنان لهذه المشاعر السلبية، وشعرت بالأسف على نفسك بتفكيرك فى الطريقة التى كان يتم معاملتك بها، فستتحول إلى إنسان سلبى وضحية، وهذا ما لا نفعله نحن - محترفى القواعد - إننا نحتاج بالطبع إلى تضميد جراحنا لبعض الوقت، ولكننا ننتشل أنفسنا من براثن الماضى ونذكر أنفسنا بكيفية الاستمتاع بالحياة مرة أخرى.

ولا يعنينى فى شىء ما فعله شريك حياتك، وكم ترى أنه هو المخطئ من البداية إلى النهاية وكيف أنك تصرفت بشكل ودى. فكل هذا يتعلق بالماضى وهذا زمن ولى وفات، وما من طريقة للعودة بالزمن إلى الوراء. إننا نتطلع إلى الأمام، ونسعى إلى التمتع بحياة رائعة، ونسعد أنفسنا ومن حولنا، ولن يكون هناك وقت للنبش فى جراح الماضى دون داعٍ.

تعلم كل ما تستطيعه من أخطاء الماضى؛ ثم حاول تجنبه فى المستقبل

القاعدة ٧٣

أبقيا الأطفال خارج اللعبة

دعونا نتحدث بصراحة فى هذا الشأن. تحت أى ظرف من الظروف، لا يوجد ما يبرر توريط الأطفال فى مأساة انفصال الوالدين أو ما يتبعها من عواقب؛ فحسبهم الصدمة التى يمرون بها إثر ذلك الحدث المروع، وليسوا بحاجة لأن تزيد مشاعرهم اضطراباً باستغلالهم لجعلك تشعر بأنك أفضل حالاً. إنهم الطرف الوحيد البرىء حقاً ولا يستحقون أى قدرٍ ولو ضئيلًا من الضغوط الإضافية.

إذن، ما الذى يعنيه هذا بالضبط؟ ما الذى تجد أن المغريات تحبب إليك فعله ولا يجب عليك فعله؟ حسناً، كبداية، يجب ألا تستخدم الأطفال كسلاح تهاجم به شريك حياتك السابق؛ فلا تحاول النيل من شريك حياتك بمنعه من رؤية أطفاله، أو تمارس الحيل والألاعيب عندما تتاح لك الحرية لزيارتهم.

لا تسمح لأطفالك بفعل أشياء لمجرد أن شريك حياتك سيتضايق منها (مثل مشاهدة الأفلام التى لا يصح لمن فى سنهم مشاهدتها، أو ركوب الدراجة على الطرق الرئيسية)؛ فالأطفال يعرفون السبب الذى يدفعك لذلك ولن يشعروا بالارتياح تجاهه، على الرغم من أنهم قد لا يتوقفون عن انتهاز مثل هذه الفرص. هل سيخبرون والدهم/والدتهم أو لا؟ هل ينبغى أن يشعروا بالذنب؟ كلا لا ينبغى أن يشعروا بالذنب - ولا ينبغى وضعهم فى ذلك الموقف فى المقام الأول. ولا يهمنى إن كان شريك حياتك يبالغ فى حمايتهم من وجهة نظرك؛ لأن تلك ليست هى الفكرة، وإنما الفكرة ألا نحمل الأطفال مسئولية ما حدث.

ولا ينبغى أيضاً أن تتحدث أمام أطفالك عن شريك حياتك السابق بشكل

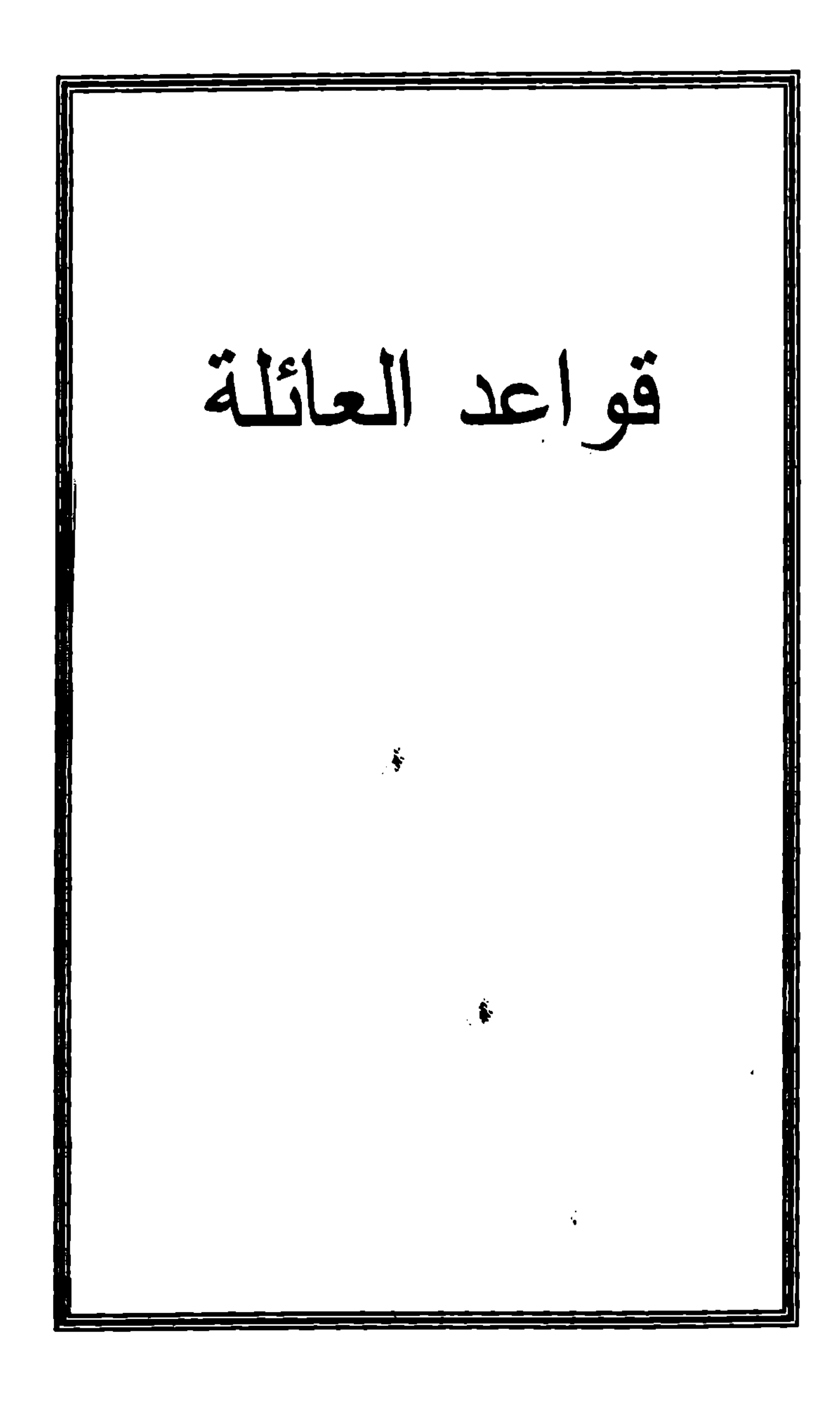
القاعدة ٧٣

يسىء إليه؛ وهذا يشمل تلك التلميحات المواربة والهمهمات الكريهة. قد تكره شريك حياتك السابق، ولكن ليس لدى أطفالك أب غيره أو أم غيرها، وهم يحبونه أو يحبونها فى الغالب. وإن لم يكونوا كذلك، فسوف يكونون أكثر سعادة لو ساعدتهم على حبهم بدلاً من كرههم؛ لذا لا تفسدهم عليهم بقولك: "لا أدرى ما الذى كانت تفكر فيه أمكم عندما سمحت بذلك" أو "لا تتوقعوا حضور أبيكم فى اليوم الرياضى، فسوف يخذلكم بلا شك".

قد تتدخل هنا لتوضح لى أن شريك حياتك_السابق يفعل مثل هذه الأشياء وأكثر. ولكننى لا أبالى؛ فكما قلت من قبل، تحت أى ظرف من الظروف لا يوجد ما يبرر توريط الأطفال فى هذه المسألة، ولا حتى ظرف كهذا. وإذا كان لأطفالك والد واحد يمارس هذه الألاعيب، فهم ليسوا بحاجة لآخر يمارس نفس اللاعيب أيضاً. أعرف أنه غالباً ما يكون من الصعب أن تمسك عليك لسانك عندما يحاول شريك حياتك السابق تسميم العلاقة بينك وبين أطفالك، ولكن اشتراكك فى هذه اللعبة لن يؤدى إلا إلى زيادة الأمر سوءاً، ليس بالنسبة لك وحسب، بل وبالنسبة للأطفال أيضاً، وأعرف أن هذا ليس ما تريده.

أعرف أناساً عالجوا هذا الأمر بحكمة، إذن، فهو شىء يمكن فعله. ولم أر فى حياتى طفلاً لأبوين مطلقين لم يكن تقديراً لوالده الذى استطاع مقاومة هذه الإغراءات وقدم مصلحته هو وأشقاءه على مصلحته الشخصية. إن مصلحة أطفالك تأتى على رأس أولوياتك، وإذا استطعت تدبر هذا الأمر، ستستطيع الخروج من مأساة الانفصال هذه ورأسك مرفوع وتشعر بالفخر بنفسك حقاً.

> تحت أى ظرف من الظروف، لا يوجد ما يبرر توريط الأطفال فى مأساة انفصال الوالدين أو ما يتبعها من عواقب



قواعد العائلة

حسناً، لقد تناولنا حتى الآن الكثير من القواعد المهمة التى تدور حول العثور على شخص تحبه، وتوثيق علاقتك به، حتى الانفصال بطريقة نبيلة إذا وصلت العلاقة بينكما إلى طريق مسدود. ومع سير كل الأمور على نحو سليم، سيكون زوجك أهم شخص فى حياتك، فحتى بعد كبر أبنائكما وتركهم المنزل، فستظل مع الإنسان الذى تحبه أكثر من أى شخص آخر فى العالم.

ولكن الحياة لن تكون ممتعة إن اكتفيت بحب شخص واحد فقط، وسيكون هذا صعباً على معظمنا؛ فأنت بحاجة لحب الكثير من الأشخاص، وهذا هو الموضوع الذى يدور حوله الجزء الباقى من هذا الكتاب؛ فهذا الجزء الخاص من الكتاب يتناول المسائل العائلية. إن معظمنا يحبون عائلاتهم بشكل كبير، ولكنهم على الرغم من ذلك، جافون إلى حد كبير بحيث يكون من الصعب معاشرتهم أحياناً. قد يكون هذا راجعاً إلى ارتباط أقدارنا بهم؛ فبوسع المرء التخلص من علاقة الصداقة التى تربطه بأحدهم، ولكنه لا يستطيع التخلص من رابطة الدم التى تجمعه بأخيه أو أبناء أخيه أو أخته أو عمته أو خالته أو أحفاده.

لذا سأقدم إليك هنا بعض القواعد الأساسية التى من شأنها أن تساعدك على حب عائلتك بشكل أسهل، سواء أكانت عائلتك مترابطة بالفعل أم كانت علاقاتكم مفككة وتبعث على الرثاء.

القاعدة ٧٤

لا تلق باللوم على والديك

ونحن صغار، نظن أن آباءنا يجيدون أداء عملهم، وإن لم يكونوا فظيعين إلى حد كبير، فإنه لا يخطر على ذهننا أبداً أنهم لا يعرفون دائماً ما يفعلونه. وحينما نكبر قليلاً، نلاحظ أن آباء أصدقائنا يفعلون الأشياء بطريقة مختلفة قليلاً. قد نحسدهم، وقد نعتقد أننا محظوظون، أو خليطاً من هذا وذاك. وكلما كبرنا، قد يتضح لنا أن آباءنا يرتكبون أخطاء فظيعة حقاً فى بعض الأحيان.

وهذا ما حدث معى شخصياً؛ فقد أدركت فى مرحلة مبكرة من حياتى أن أبى يناضل من أجل النجاح غير مبال بأسرته، وقبل مرور وقت طويل أدركت أن أمى ميئوس منها أيضاً، ولكن لأسباب مختلفة تماماً، وأنها كانت تجاهد لتتأقلم مع هذا الوضع أو لتظهر أى قدر من العاطفة نحونا.

والآن، فى حالتى هذه، كانت الأمور فى غاية السوء حتى إنه كان علىَّ التسليم بالأمر الواقع والتعامل معه على هذا الأساس. فإما أن أمضى قدماً أو ألقى باللوم على والدى فى كل مشكلة تعترض حياتى، وقد اخترت أن أدرك أن أمى لم تخلق أصلاً لتكون أماً، وأنه من المستحيل على أمثالها من النساء أن يقمن بتربية ستة من الأطفال. ولو كان مقدراً لى أن أسلك سبيلاً مختلفاً فى الحياة حيث أكون مطالباً بتدريب فريق كرة قدم، أو إدارة محطة لتموين السيارات، أو التدريس لحجرة مدرسية مكتظة بثلاثين تلميذاً صعبى المراس، ما كان أدائى ليصبح أفضل حالاً من أداء أمى؛ فجميعنا لديه أشياء لا يستطيع فعلها. ولعل أمى قد أدركت بعد فوات الأوان أنها لم تخلق لتكون أماً.

لذا، فقد صفحت عنها، ومضيت قدماً فى حياتى. وكان من نتيجة ذلك أن نجوت من الشعور بالمرارة والسير متخبطاً على غير هدى، وتمكنت من وضع ما لحق بى من أضرار فى إطار ذهنى إيجابى، وإن كنت نعتقد حقاً

القاعدة ٧٤

أن أحدهم قد دمر العشرين عاماً الأولى من حياتك، فإن الشىء الوحيد المنطقى هو أن تحرص على ألا تدمر أيضاً الخمسين عاماً التالية منها أو ما شاء الله أن يزيد فى عمرك.

ومن المفارقات العجيبة أننا غالباً ما نجد أن هؤلاء الذين يحظون بوالدين رائعين يجدون صعوبة بالغة فى التوقف عن إلقاء اللوم عليهما بسبب عيوبهما الاستثنائية؛ فإذا كان الوالدان جيدين فى عملهما، فإنهم يعمدون إلى إلقاء اللوم عليهما لأنهما ليسا خاليين من العيوب. ولكن لماذا يجب أن يكونا خاليين من العيوب؟ وبالله عليكم كيف لنا أن نتوقع من الإنسان ألا تذل قدماه طوال ١٨ عاماً؟

إن والديك بشر أولاً وأخيراً، ومن الوارد جداً أن يفعلا شيئاً على طول الطريق يسبب لك الاستياء أو يخلق لك صعوبات، وهذا ما يحدث عندما يقضى أشخاص لم يتلقوا تدريباً ١٨ عاماً فى وظيفة معينة؛ ففى الغالب سيحدث خطأ من نوع ما. لقد كانوا يبذلون كل ما بوسعهم، ولم يكن بمقدورهم فعل شىء. ولكن بمقدورك أنت فعل شىء: بمقدورك اختيار التوقف عن إلقاء اللوم عليهما والصفح عنهما. فى الحقيقة، ما الذى ستصفح عنه؟ إنهما لم يخطئا عن عمد، وكل ما هنالك أنه كانت لهما بعض الهنات.

وقد فات أوان إعادة الأمور إلى نصابها الصحيح بإلقائك اللوم على والديك، ولكن لم يفت أوان الصفح والمضى قدماً، وإدراك أن نيتهما كانت سليمة، والتخلص من آثار أى أضرار باقية.

> كيف لنا أن نتوقع من الإنسان ألا تذل قدماه طوال ١٨ عامًا؟

القاعدة ٧٥

لا تدع والديك يتحكمان فى مشاعرك

حينما كنا صغاراً تم برمجتنا على أن نُعنى بما يراه ويعتقده والدانا. وإلا لماذا ننفذ ما يقولانه؟ وعندما نصل إلى سن المراهقة، فقد نختار التمرد عليهما بأن نفعل عكس ما يريدانه، ولكننا مع ذلك لا نزال ننشد حبهما واستحسانهما.

إن برمجة العقل فى سن الطفولة كالنقش على الحجر، وقد يكون من الصعب تغييرها فى الكبر. وحتى لو أصبحت مديراً لشركة وعمرك ٤٥ عاماً، فقد لا تزال ترى نفسك كما لو كنت فاشلاً مثيراً للشفقة حينما تنتقدك أمك أو يرفض والدك الاعتراف بإنجازاتك.

أعرف رجلاً وقع فى حب امرأة رائعة وقضى وقتاً طويلاً متردداً فيما إذا كان يتزوج بُها أم لا. ولم يكن أصدقاؤه يفهمون سبب تردده هذا وعدم زواجه بها على الفور، ولكن كانت لدى صاحبنا مشكلة؛ فلم تكن أمه تستحسنها!

والآن إذا كان والداك يحبانك ويستحسنان رأيك، فقد يمثل هذا مشكلة لك فى بعض الأحيان. ولكن لو كان والداك لا يستحسنان رأيك أو يميلان إلى الحكم على تصرفاتك أو كانا متحفظين فى التعبير عن مشاعرهما، فقد يكون ذلك مصدراً خطيراً للقلق. إذن، فماذا أنت فاعل؟

حسناً، ستنهك نفسك طويلاً طلباً لرضاهما. وكبداية، يمكنك أن تقضى وقتاً أقل معهما - ليس بطريقة عدوانية بالطبع، ولكن تقليل معدل التواصل بينكم من شأنه أن يعمل على تقليل معدل المشاكل بينكم. وقل لنفسك باستمرار إنك تفعل الصواب وإن خياراتهم لا تهمك. إن البداية بهذا ستبدو كما لو كانت تدريباً غير ذى مغزى، ولكن قوة التفكير الإيجابى جديرة بالاعتبار، وبمرور الوقت ستترسخ تلك الفكرة فى عقلك الباطن.

وعلى الرغم من ذلك، فإن كثيراً من المشاكل تنبع من برمجتك على افتراض

القاعدة ٧٥

أن والديك محقان فى كل شىء. فمن جهة، أنت تعرف أن هذا غير صحيح على الإطلاق، ولكنَّ هناك جزءًا كبيرًا بعقلك يعتقد أنه يجب طاعة آرائهما. حسناً، قد يكون هذا صحيحاً فى بعض الأشياء، ولكن رأيهم فى حياتك غير واجب الطاعة. اسمع، إن بعض الناس، مثل أمى[٢٢]، غير مهرة فى أداء دور الأب أو الأم. وهذا يشمل والديك طبعاً. قد لا ينطبق عليهم ذلك فى جميع الجوانب، ولكنَّ هناك جانبًا واحدًا على الأقل لا يجيدانه. وليس من شأنهم التدخل فى حياتك إلا بالقبول والرأى الإيجابى، وإن لم يستطيعا ذلك - حسناً، فإنهم ليسوا مهرة فى هذا الجانب من الأبوة. وهذا خطؤهم هم وليس خطأك أنت. وإدراك هذا فقط يمكن أن يكون مفيداً إلى حد كبير.

وفى بعض الأحيان، قد يكون من المفيد أيضاً؛ فهم السبب وراء عدم قدرتهما على أداء هذا الجانب من الدور المنوط بهما كأبوين. هل كان آباؤهم يتحفظون فى إبداء استحسانهم وعطفهم؟ هذا عذر غير مقبول، ولكن بمرور الوقت سيساعدك هذا على الكف عن طلب استحسانهما. وألق نظرة على القاعدة ٨٤[٢٣]، والتى قد تساعدك أيضاً على التصرف كمدير شركة بلغ من العمر ٤٥ عاماً عندما تكون معهما.

تبقى لنا شىء واحد نذكره فى عجالة ... إذا كنت والداً لأبناء بلغوا سن الرشد؛ فرجاء احتفظ بمشاعرك السلبية لنفسك. فليس لديك فكرة كم يشعرون بالتحرر حينما يسمعونك تقول: "هذا رائع! أعتقد أنك تحسن ما تفعله". نعم، فعندما يبلغون من العمر ٤٥ عاماً سيفرحون بقولك هذا كما لو كانوا يبلغون من العمر ٤ أو ٥ أعوام.

> **لقد تم برمجتك على افتراض أن والديك محقان فى كل شىء**

---

٢٢ أضربها لك مثالاً على افتراض أنك قرأت القاعدة الأخيرة.

٢٣ لا بأس، سأسمح لك هذه المرة بتخطى بعض القواعد والقفز للأمام، ولكن عليك أن تعود من جديد.

القاعدة ٧٦

سعادة أطفالك أهم من سعادتك

هناك اتجاه مزعج لاحظته فى السنوات الأخيرة؛ حيث يقدم الآباء سعادتهم على سعادة أبنائهم. إننى أتحدث هنا عن الأطفال تحت سن الثامنة عشرة والذين لا يزالون يعيشون فى منزل والديهم. ويجىء هذا الاتجاه مقترناً بتعبير بغيض: "هذا هو وقتى الخاص". لا تدعنى أبداً أضبطك تستخدم هذه العبارة.

والحقيقة هو أنك عندما تقرر إنجاب أطفال (سواء أكان اختياراً مقصوداً أم بالمصادفة)، فإنك تلزم نفسك بتقديم سعادتهم على سعادتك. وأنت حلّ من هذا الالتزام حينما يبلغ أصغر أطفالك الثامنة عشرة من عمره؛ ولكن حتى ذلك الحين ينبغى أن تضع هواياتك وعملك ووقت فراغك وما شابه فى المرتبة الثانية.

إليكم قضية خطيرة، وواحدة من أهم مصادر القلق لدى. يتطلع الأطفال إلى قضاء وقت مع آبائهم فى العطلات؛ فمع مشاغل أيام الدراسة والعمل وما شابه، غالباً ما يكون هذا أفضل وقت للحصول على انتباه آبائهم كاملاً. وما الذى يفعله بعض الآباء؟ إنهم يقيمون فى فنادق تقدم الرعاية للأطفال طوال الأسبوع بينما يفعلون هم ما يريدون. والآن لا بأس بالاستمتاع بصباح يوم واحد، إذا كان الأطفال سعداء به، ولكن ليس جزءاً كبيراً من العطلة كلها. أعرف أن الأبوة أو الأمومة مسألة مجهدة، ولكن هذه هى طبيعة المهمة: فهذا هو الثمن الذى ينبغى عليك دفعه عندما تصبح والداً.

إننى لا أعنى أنه لا يمكنك الخروج فى المساء؛ فبالطبع يمكنك ذلك. كما

القاعدة ٧٦

لا أعنى أن تكونى خادمة لأطفالك؛ فهذا لن يسعدهم كما لن يسعدك أنت أيضاً. إنهم بحاجة إلى تعلم مراعاة مشاعر الآخرين. ولكنهم أيضاً بحاجة إلى معرفة أنك تضعهم على رأس أولوياتك فى الحياة. لذا عندما تريدان أو تحتاجان إلى أن تعملا، وهو أمر لا بأس به، فينبغى أن يختار أحدكما على الأقل عملاً يتيح له أن يبقى بالقرب من أطفالكما، بدلاً من أن تختارا عملاً مرموقاً يبعدكما عن أطفالكما لفترات طويلة من الزمن.

أما إن قدمت سعادتك على سعادة أطفالك، فلن تحجب عنهم الحب الذى يستحقونه وحسب، بل إنك ستكون كمن يقول لهم إن عناية المرء بنفسه أهم من أى شىء آخر. وصدقنى؛ فإن هذه الفلسفة لن تجعلهم سعداء.

أتعلم؟ إن الآباء الذين أعرفهم ويحصلون على هذا الحق لا يحبون حتى عبارة "هذا وقتى الخاص"؛ وذلك لأن أسعد أوقاتهم هى تلك الأوقات التى يكونون فيها مع أطفالهم. أما تقديم سعادتهم على سعادة أطفالهم واستقطاع وقت خاص بهم لكى "يجدوا أنفسهم"، فلن يجعلهم سعداء. ولو كان ذلك على حساب أطفالهم، فلن يجنوا إلا التعاسة. وهل تعرف أيضاً؟ إن شغل أطفالهم لمعظم وقت فراغهم، وتقديم سعادتهم على سعادتهم هم أنفسهم، هو ما يجعلهم من بين أسعد الآباء الذين قابلتهم.

أعرف أن الأبوة أو الأمومة مسألة مجهدة؛
ولكن هذه هى طبيعة المهمة

لا شىء يستحق الشجار

ظلت أمى وجدتى متخاصمتين لا تحدثان بعضهما طيلة خمسة عشر عاماً. وبعض الأسر تسير على هذا المنهاج: علاقات متوترة على طول الطريق، وأشقاء متخاصمون، وأبناء عمومة فرقتهم زحمة الحياة حتى إن أحداً منهم لا يعرف عنوان الآخرين.

هذا يحدث فى بعض الأسر. ولأننا نتعلم بالقدوة، فإن المرء إذا نشأ فى أسرة توجد بين أفرادها مشاحنات لفترات طويلة، فسوف يصبح هذا الاتجاه هو العرف السائد. وهذا يعنى أنك إذا قاطعت أمك أو أباك ولم تتحدث إليهما، فإن أحدُ أبنائك قد يقضى عشرين عاماً دون أن يتحدث إليك. وهذا سلوك صبيانى للغاية ولا يجدر بنا أن نعلمه لأطفالنا، ولكن هذا ما يفعله البعض.

وياله من عار أيضاً. ليس لأن قطع العلاقات الدبلوماسية مع أسرنا أمر مثير للرثاء وحسب؛ بل لأنه من المؤسف أيضاً أن ينتهى بنا الأمر دون أب أو أخ أو ابن عم يقف بجوارنا وقت الحاجة إليه.

إن العلاقات العائلية هى أقوى العلاقات فى الحياة، وعندما تسوء الأمور، ستجد عائلتك بجوارك لتنتشلك مما أنت فيه بشكل يعتمد عليه وبصبر أكثر من أى شخص آخر [٢٤]. أعرف أن الحال ليس كذلك مع الجميع، ولكنه يمكن أن يكون كذلك فى أفضل الأحوال. وسواء أصابك ألم فادح أو طلقت أو ترملت أو تم الحجز على بيتك أو كنت تواجه قضية قانونية أو أصاب ابنك مرض عضال أو كنت تعانى مشكلة إدمان المخدرات أو الكحوليات أو أياً كانت نوعية المشكلة التى تواجهها فى الحياة، فإن عائلتك هى التى ستقف بجوارك حتى

٢٤ أعرف أن تلك ركيكة ولكن ينبغى أن تكون بهذا الشكل.

القاعدة ٧٧

وإن كانوا لا يستحسنون تصرفاتك، وسوف يستمرون فى الوقوف بجوارك لشهور أو سنوات حتى تقف على قدميك من جديد.

وبصراحة فإن هذا يستحق الكثير والكثير. وإلى جانب أن هذه الأمور تستحق الصفح ونسيان أى خطأ من جانبهم يغريك بمقاطعتهم؛ لأن هذا هو المقابل: إذا أردت أن تقف عائلتك بجوارك، فعليك أن تقف أنت بجوارهم أولاً. وهذا يستلزم ضرورة التغاضى عن الإحباطات والقلاقل التى قد يتسببون لك فيها أحياناً، ومد يديك إليهم بالصفح، وإدراك أن الأسر التى يقاطع أفرادها بعضهم البعض هى تلك التى يتخلى أفرادها عن بعضهم وقت الشدة.

فمهما كان ما فعلته أختك، أو ما قاله عمك؛ فالأمر لا يستحق قطع أواصر العلاقات العائلية. بالطبع، يمكنك الابتعاد عنهم لأسابيع بشكل مؤدب ومتعقل حتى تهدأ حدة غضبك، ولكن لا تقاطعهم للأبد، ولئن فعلت، فستفقد حب ودعم عائلتك، والتى قد يتشاحن ويتنازع بعض أفرادها معك فى بعض الأحيان، ولكنهم لن يتوانوا عن الوقوف بجوارك والشد من أزرك وقت الحاجة.

إذا أردت أن تقف عائلتك بجوارك، فعليك أن تقف أنت بجوارهم أولا

القاعدة ٧٨

عاملهم بالطريقة السليمة؛ بغض النظر عن طريقة تعاملهم معك

هناك أشياء تؤلم أكثر من أشياء أخرى، وعندما تتعرض للظلم أو الخذلان على يد شخص يحبك أو يفترض أنه يحبك، فإن ذلك يخلف جرحاً غائراً فى القلب؛ لذا، إذا ظلمك أحد أفراد أسرتك المقربين أو تحدث إليك بطريقة جافة أو تحامل عليك أو عاملك بطريقة يعوزها الاحترام، فستشعر بلدغة مؤلمة حقاً.

إذن، ماذا تفعل إن حدث ذلك؟ حسناً، هذه مسألة عسيرة حقاً لأنك عندما تتعرض للأذى، فإن الخاطر الفريزى الأول (مثل الحيوانات المفترسة) الذى يخطر على ذهنك هو أن تنتقم لنفسك أو تنسحب إلى كهف بعيد وتضمد جراحك لفترة طويلة من الزمن.

ولكنك محترف قواعد، وليس حيواناً برياً، ولذا لن تفعل ذلك. أوه، إياك أن تفعل؛ فبغض النظر عن مدى صعوبة الأمر على نفسك، فعليك أن تجد تلك البقعة الصغيرة من الأخلاقيات الرفيعة وتقف عليها بثبات.

نعم، أعلم أنهم ربما كانوا هائجين للغاية، ولكن تذكر أيضاً أننا نأخذ الأمور بشكل شخصى أكثر من اللازم فى الوسط الأسرى؛ وذلك بسبب التاريخ الطويل بيننا. فإذا ألغى صديقك لقاء كان يفترض أن يتم بينكما فى الساعة الحادية عشرة، فقد تغضب قليلاً ولكنك سرعان ما ستتجاوز عن هذا الأمر. أما لو ألغت أمك أو أبوك موعداً كانا قد حدداه معك، حسناً. فسوف تطوف بمخيلتك كل تلك الذكريات القديمة عندما نسيا حفل تخرجك، أو الطريقة التى اعتادا بها تأجيل حفلات الشاى الخاصة بك فى اللحظات الأخيرة على ورقة ضئيلة، أو لأنهما لا يريان بأساً فى خذلانك. وتجد نفسك تفور من

القاعدة ٧٨

الغضب بسببها. وهذا رفض على مستوى عميق للغاية.

ولنفترض أنك تأخذ الأمر بجدية أكثر مما ينبغى، فإنك لا تزال تشعر بأن أسرتك تستغلك، أو تخذلك، أو تقلل من شأنك، أو تستخف بك.

ومن المغرى جداً أن ترد على ذلك بالمثل. أن تجازيهم بالخذلان، أو استغلالهم، أو الرد عليهم بتعليقات بغيضة كتلك التى أسمعوك إياها.

ومع ذلك، فإن فعلت، فستدخلون فى دوامة من الانتقام والذى من شأنه أن يقودكم إلى التشاحن والبغضاء. وهذا ما لا يفعله محترفو القواعد. وهم لا ينسحبون ويبحثون عن كهف يختبئون فيه ويقطعون صلاتهم بأسرهم فى أفضل أوقات السنة. وللحقيقة، فإن الطريقة الوحيدة المقبولة والتى يمكنك التصرف بها فى هذه المواقف هى أن تنأى بنفسك بعيداً عن كل تلك التفاهات، وتتعامل كما لو أن هؤلاء الناس أصدقاؤك وليسوا أقرباءك. بعبارة أخرى، عاملهم بتفهم وتعاطف وقليل من الصفح.

وهذا لا يتعلق بالتمسك بالأخلاق الفاضلة وطيب المعشر وحسب، بل إنه يتعلق أيضاً بالطريقة الوحيدة لكسر دائرة التباغض وبناء علاقة أفضل مع أسرتك. نعم، قد تكون الشئون الأسرية صعبة من حين لآخر، ولكن هذه هى أسرتك الوحيدة؛ فإن خذلك أصدقاؤك يمكنك أن تستبدل بهم أصدقاء جددًا، أما عائلتك فلا يمكنك استبدال أخرى بها.

لذا عليك أن تراعى التصرف بطريقة لائقة؛ لأنك لو تصرفت على نحو غير لائق، فلن تجد لشكواك أسساً سليمة تستند عليها عندما تعاملك عائلتك بالمثل. كن قدوة حسنة لهم، وأظهر لهم كيف يسمون بأنفسهم فوق مستوى تلك التفاهات.

> تعامل كما لو أن هؤلاء الناس أصدقاؤك وليسوا أقرباءك

القاعدة ٧٩

لا تضغط على عائلتك لمجرد أن ذلك بمقدورك

لقد ذكرنا قاعدتين عن كيفية التعامل عندما لا تتصرف عائلتك بالشكل اللائق، ولكنك فى النهاية جزء من عائلتك، وأحياناً قد لا تتصرف أنت نفسك بالشكل اللائق؛ لذا فقد أوردت هنا قاعدة لصالح بقية أفراد عائلتك، وأتمنى أن يتبعوها هم أيضاً.

إن أحد الأشياء التى تسهم فى إذكاء نار المشاكل بالعائلة هو أننا أحيانًا نعامل أفراد عائلتنا بطريقة لا نتعامل بها مع الآخرين؛ فنثير غضبهم وحنقهم دون وجه حق؛ فإذا طلب منك صديقك خلع نعليك قبل دخولك منزله، فسوف تلبى طلبه هذا دونما اعتراض. أما لو طلبه منك أحد أفراد عائلتك، فغالباً سيكون ردك: "لا ينبغى أن تغالى فى نظافة منزلك" أو "حسناً، إن نعليّ نظيفان". وهذا ليس من العدل فى شىء، ومن حق أمك أو شقيقك أو أياً كان أن يغضب وتثور ثائرته. فما من أحد من أصدقائهم يثير جلبة على هذا الأمر؛ لذا ليس من العدل أن تثير أنت جلبة لمجرد أن ذلك فى مقدورك.

وهذا مثال بسيط، ولكن أفراد الأسرة الواحدة يمارسون الضغط على بعضهم البعض فيما يتعلق بأشياء مهمة أيضاً؛ حيث يمارس الآباء ضغوطاً على أبنائهم بخصوص تربية أطفالهم: "لا تدعهم يشاهدوا التلفاز لوقت طويل" أو "هذا الطفل يحتاج إلى تربية" أو "ينبغى أن تسرعا وتنجبا أطفالاً". وأظن أنك لم تحلم بقول شىء كهذا لأبناء أصدقائك؛ لذا لماذا تقوله لأبنائك أنت؟ بل إن ذلك أكثر صعوبة حينما يقال لأبنائك، لأنهم لا يريدون إحباطك ولكنهم لديهم أفكارهم الخاصة عن كيفية تسيير شئون حياتهم - وهذا ما ينبغى أن يكون.

كما أن الأشقاء يمارسون الضغط على بعضهم أيضاً. فى الواقع قد يكونون الأسوأ فى هذا الصدد، فحتى الإخوة والأخوات الكبار يتنافسون لجذب انتباه

القاعدة ٧٩

آبائهم. ملحوظة للآباء والأمهات - ينبغى أن تحرصا على العدل والمساواة بين أبنائكما فى الكبر؛ تماماً كما كنتما تفعلان فى صغرهم.

كما أن الأعمام والعمات والأخوال والخالات والأصهار والأجداد والجدات يمارسون لعبة ممارسة الضغط هذه. وأياً كان من يمارسها، فهى أمر غير مقبول. إنه أمر غير معقول ويجعل أسرتك فى حالة من التوتر الدائم. إنهم لا يريدون تدمير علاقتهم بك، ولكنهم فى الواقع ليسوا سعداء بتلبية ما تطلبه منهم، وأنت تعرف ذلك.

لى صديقة انزعجت بشدة مؤخراً لأن أسرة شقيقتها كانت تزورها فى عطلة نهاية الأسبوع وقد سألوها عما إذا كان من الممكن أن يحضروا معهم صديقى ابنيهما. وقد ترددت صديقتى لأن مساحة البيت ضيقة بالفعل، ولم تتخيل أربعة من الصغار يجرون هنا وهناك فى أرجاء بيتها لمدة يومين. وقد أوضحت هذا الأمر لشقيقتها، والتى كان رد فعلها أن تجهمت بشكل لافت، وقالت إن هذا غير عادل بالنسبة للطفلين وماداموا لا يمانعون فى المجىء إلى هذا المكان الضيق، فلماذا الانزعاج إذن؟ وقد استاءت صديقتى لأنها اضطرت إلى تبرير موقفها؛ فهذا منزلها وهم ضيوف فيه على أية حال، وإننى أتعاطف معها. وعلى أية حال، فقد كان من شأن صديقاتها أن يفكرن مرتين قبل أن يطلبن منها مثل هذا الطلب، وبالقطع كان من شأنهن أن يتقبلن الرفض بصدر رحب.

لماذا نفعل ذلك؟ حسناً، قد يكون ذلك راجعاً إلى أننا نرى أنه ليس للمرء بد من أن يكون فرداً فى عائلته لذا نظن أننا نستطيع أن نفلت بفعلتنا، أو أنه لا بأس بذلك لأنكم أسرة - أسلوب "أوه، لا تكن سخيفاً". أياً كان السبب، فإننا نحتاج إلى عائلة يعاملنا أفرادها باحترام. واتخاذ الخطوة الأولى أمر منوط بك.

> **ليس من العدل أن تصدر جلبة لمجرد أن ذلك بمقدورك**

لا تنشغل عن أحبابك

إننى مذنب هنا شأنى شأن الجميع؛ فمن السهل على المرء أن يفكر ولسان حاله يقول: "إننى متعب، سوف أتصل بهم غداً"، ويجىء الغد وعشرة أيام بعد الغد دون أن تتصل.

وهذا فى الحقيقة ليس جيداً بالمرة؛ فإذا أردت علاقة قوية بعائلتك فينبغى أن تعمل لها، تمامًا كما تفعل مع علاقتك بشريك حياتك. وهذا يعنى ألا تبخل عليهم بوقتك. فينبغى أن تجد وقتاً لزيارتهم حتى وإن كانوا يعيشون فى منطقة نائية عنك، وينبغى أن تبذل من جهدك لتتصل بهم فيما بين ذلك حتى تبقى على مع معرفة بأخبارهم. خذ هذه الملحوظة لنفسك واعمل بها: من السهل للغاية أن تقع علاقتك بعائلتك فريسة للإهمال؛ فأنت لم تكن تقصد عدم الاتصال بهم لشهور، ولكن الأمر حدث دون إرادتك. حسناً، احرص على عدم حدوثه إذن.

وبالطبع قد لا يكون باقى أفراد عائلتك أفضل منك حالاً فيما يخص مسألة إيجاد الوقت هذه. بل قد يكونون أسوأ منك حالاً فى هذا الصدد، ولكن هذا لا يعفيك من المسئولية: فالخطأ المشترك لا يعدل الصواب. وإذا أثبتوا أنهم ميئوس منهم فى ذلك الأمر؛ فهذا سبب أدعى لضرورة بذل المزيد من الجهد، وإلا ستجد فى النهاية أن عائلتك لم تعد تستحق لقب عائلة. وهذا أمر مؤسف للغاية.

لذا اغفر لأختك عدم اتصالها بك رغم اتصالك الدائم بها، واغفر لأبيك نسيانه مبادلتك الزيارة، واتصل أنت بهم أو قم بزيارتهم؛ فسوف يقدرون

القاعدة ٨٠

لك ذلك وسوف تسعد أنت به.

إن كل أسرة بها خراف ضالة والتى تشرد دون إخبار أحد أين ذهبت، ولا تتصل بباقى أفراد الأسرة لفترات طويلة، وكل تلك الخراف الضالة لها "راعيها" الذى يطمئن على الجميع ويتأكد من أنهم بخير؛ فلا يضيق صدرك بحقيقة أنك تقوم بقدر أكبر من العمل مقارنة بباقى أفراد العائلة؛ فهذه هى الطريقة التى يسير بها العالم - والمهم فى الأمر أنكم تستطيعون المحافظة على التواصل فيما بينكم بقدر المستطاع.

وينبغى بالطبع أن تقف بجوارهم وتساندهم فى الأزمات. أنت تعرف ذلك، ولكن ما ينبغى أن تجيده كل عائلة هو الحفاظ على تقديم الدعم والمساندة حتى إذا مل الباقون ولم يبالوا؛ فعندما يقع أحد أفراد عائلتك فى أزمة، فقد يكون بحاجة للمساندة والدعم لأشهر أو حتى سنوات؛ حيث سينسى الأصدقاء هذه الأزمة فور زوال وقع المفاجأة - فلديهم أصدقاء آخرون واقعون فى أزمات أخرى وينبغى عليهم أن يمدوا لهم يد العون أيضاً - أما العائلة فهى باقية بجواره على الدوام، وهذا يعنيك أنت.

وفى بعض الأحيان قد يعنى هذا بالطبع أن تجهد نفسك وتتخلى عن راحتك، فتترك أى شىء آخر كنت قد شرعت فيه، وتستمع إلى الهاتف لساعة كاملة حتى وأنت متعب وتريد الاستلقاء على الفراش بأى شكل، ولكن هذه هى ضرورات العناية ببعضكم البعض، ولنأمل أن يفعلوا نفس الشىء معك إذا ألم بك حادث من حوادث الدهر.

فى بعض الأحيان قد يعنى هذا بالطبع أن تجهد نفسك وتتخلى عن راحتك

القاعدة ٨١

أطفالك يحتاجون إلى التشاجر معك حتى يتركوا المنزل

يعيش أبناؤكم حياة مرفهة للغاية؛ فأنتم توفرون لهم طعامًا جميلًا وفراشًا وثيرًا، ولا يتحملون عبء فواتير. حسناً قد تتوقعون منهم الإسهام فى تلك المصروفات، ولكن ذلك لا يساوى شيئاً مقارنة بالوقت أو المال الذى ينبغى عليهم الحصول عليه فى حال تركهم المنزل.

إذن، لماذا يتركون المنزل؟ نظرياً، لا يوجد سبب يدعوهم إلى الخروج إلى ذلك العالم الكبير الفسيح، سوى التورط فى أمور معينة دون علمك، ومن أجل الحصول على الحرية والخصوصية (قد يكون من الأفضل ألا تفكر فى هذا كثيراً - ولكن صدقنى، لا بأس بذلك). ولكنه شىء ينبغى عليهم فعله، لمصلحتهم، ويعلم الله، لمصلحتك أنت. وهذا هو ما دعاهم إلى إيجاد طريقة سهلة لأخذ تلك الخطوة الكبيرة والمخيفة للخروج من نعيم وأمان المنزل ومواجهة عالم يرزحون فيه تحت نير الديون والمسئوليات. يطلق على هذا مسمى التمرد. بالطبع قد تظهر إرهاصات لهذه العملية قبل سنوات من مغادرتهم المنزل، ولكنهم عند نقطة ما يجب أن يقوموا بفيض من التغييرات فى علاقتك بهم قبل أن يغادروا فعلاً.

نعم، يجب أن يجدوا عذراً لرفض كل شىء تدعوهم إليه لكى يجدوا لأنفسهم الحافز الذى يحتاجون إليه لحزم أمتعتهم والانطلاق إلى حياتهم الخاصة. إنهم يحتاجون إلى الشجار معك حتى يصلوا إلى النقطة التى يبدو عندها ذلك العالم الكبير المخيف أفضل بالنسبة لهم من الإقامة معك.

وإذا كنت متسامحاً معهم ومتفهماً لهم، فقد يشكل هذا صعوبة بالغة بالنسبة لهم؛ فرغم قيام ابنك بثقب أذنيه ووضع حلق فيهما، فلم تُبدِ انزعاجك؛ لذا

القاعدة ٨١

فقد جرب ثقب لسانه ووضع حلق فيه، ولكنك اكتفيت قول إن هذا اختياره وهو حر فيه. إمممم، فماذا يفعل إذن؟ يرد عليك بشكل وقح كلما طلبت منه ترتيب فراشه بنفسه بعد استيقاظه من النوم. يدخن السجائر؟ يسب ويشتم؟ يجب أن يكون هناك شيء يفعله بحيث يثير غضبك.

قد يكون عليك الاستسلام فى النهاية وأن تسمح لهم بالشجار معك بشكل لا يعوزه الاحترام، فأنت تعلم أنهم لن يتوقفوا حتى تلبى لهم ذلك المطلب؛ فسوف يلتهمون كل طعامك ويشغلون الموسيقى بصوت مرتفع للغاية ويصبغون شعرهم باللون الأخضر، وكما قلت سابقاً، إنهم مبرمجون على ذلك، ولسوف تنهار فى النهاية.

ولكن ما هو البديل، إذن؟ سأخبرك. لو لم يمر أبناؤك بمرحلة التمرد تلك، فلن يستطيعوا التخلص من الأغلال التى تقيدهم، وهذا من شأنه أن يجعل الحياة في غاية الصعوبة بالنسبة لهم، كما أنه سيجعلها صعبة بالنسبة لك أنت أيضاً على المدى البعيد. أحياناً يجدون شركاء حياة جيدين ويخفون عنك الأمر، وأحياناً أخرى لا يفعلون. ولكن تلك العملية تأخذ وقتاً أطول بكثير، ويجدون الاستقلال أصعب بكثير عما لو اتبعوا طرقاً أخرى.

بالطبع لا يمكنك دفعهم إلى التمرد، ولكن يمكنك أن تسهل عليهم الأمر بوضع العراقيل أمامهم حتى يصطدموا بها. قد يبدون تذمرهم منك بشكل وقح، أو قد يظلون مؤدبين معك للغاية ولكنهم لن يخبروك أبداً بما هم مقدمون عليه، أو قد يتورطون فى أشياء لا تنال استحسانك. هناك الكثير من طرق التمرد، وسيجد أبناؤك طريقة خاصة بهم، وعندما يفعلون، ينبغى أن تحتفى بهم وتقدم لهم المساعدة التى يحتاجون إليها.

> قد يكون عليك الاستسلام فى النهاية وأن تسمح لهم بالشجار معك بشكل لا يعوزه الاحترام

ليس من الضرورى أن يكونوا مثلك تماماً

هل تبدين مثل أمك تماماً؟ وهل تبدو مثل والدك تماماً؟ وماذا عن شقيقك وشقيقتك وأطفالك؟ كلا، بالطبع لا تبدو مثل أى واحد منهم. ربما ورثت عن أمك أنفها أو عن أبيك ابتسامته أو أخذت عن شقيقتك قدمها الصغيرة الجميلة، ولكن على الرغم من أنك تتقاسم نصف [٢٥] جيناتك الوراثية مع كل منهم، إلا أن لديك نصفًا آخر مختلفًا تماماً. ودائماً ما أقول لأطفالى (على سبيل المزاح بالطبع)، "أنتم لستم أطفالى فى الواقع، بل نصف أطفالى".

ونفس الأمر ينطبق على الشخصية؛ فقد تجد صعوبة فى التعبير عن مشاعرك شأنك شأن أخيك، أو تجدين نفسك مهووسة بالنظافة والترتيب مثل أمك، ولكن مجموع سماتك الشخصية فريدة من نوعها.

إذن، لماذا نفترض أن مشاعر أفراد عائلتنا ستكون نفس مشاعرنا تجاه الأشياء؟ ولماذا نغضب أو نستهجن عندما يفعلون شيئاً ما كنا لنفعله نحن؟ ولا يميل معظمنا إلى الاستخفاف بأسرنا وحسب، بل إننا قلما نفعل ما ينبغى علينا فعله أيضاً - توقف وفكر "ما الذى ستشعر به أمى الآن تجاه ما حدث؟ هل ستقدر ما قلته أو فعلته؟". ولاحظ التأكيد على عبارة ما يريدون هم فعله، وليس ما تريد أنت فعله.

لدى صديق كان والده لا يفترق عن كلبه أبداً، أينما ذهبوا. وعندما مات الكلب فى النهاية، انطلق صديقى واشترى كلباً آخر لوالده؛ لأن هذا ما كان سيفعله لو أن كلبه قد مات؛ ولكن كان من الخطأ أن يفعل هذا مع والده؛ وذلك لأن وقع الصدمة عليه كان كبيراً للغاية بما لا يسمح له باستقبال الوافد

٢٥ سواء بالعطاء أو الأخذ. وأرجو من علماء الهندسة الوراثية ألا يعلقوا على هذه المعلومة.

القاعدة ٨٢

الجديد؛ فقد كان بحاجة لبعض الوقت حتى يتغلب على فقدان صديقه الوفى ذى الأربع. والآن، لو أن صديقى هذا قد توقف ليتفكر للحظة فى أمر أبيه، لأدرك هذا.

لذا رجاء لا تفترض أن أفراد عائلتك سيشعرون بشىء معين لمجرد أنك كنت لتشعر به، أو ترى أنهم لا ينبغى أن يبالوا بشىء محدد؛ لمجرد أنك لم تكن لتبالى به. فما تلك إلا طريقة لخلق خلافات لا داعى لها مطلقاً. وما ذلك إلا سبب آخر وراء كون علاقاتنا العائلية أصعب كثيراً من علاقاتنا بأصدقائنا (الذين لا نتوقع منهم أن يكونوا مثلنا تماماً)، فى الوقت الذى يُفترض أن تكون أسهل كثيراً. لا أعرف السبب الذى يجعلنا جميعاً نفعل ذلك، ولكن ينبغى أن نكف عنه.

لذا، إذا كانت هناك حالة ميلاد أو وفاة أو كانت هناك مشكلة أو حدث سعيد فى الأسرة؛ فانتهز الفرصة واسأل من يهمه الأمر كيف يريد أن يحتفل، أو كيف يريد الحداد، أو كيف يريد التعامل مع المشكلة، أو كيف يريد الاحتفاء بالحدث. وكف عن افتراض أنه سيريد ما تريد "لأننا نحن عائلة "سميث"[٢٦] نحب ذلك". قد لا تحبذ فكرة الاحتفال بعيد الميلاد بعد سن الأربعين، لكن إن كان ابنك أو أحد أشقائك يحب ذلك، فابعث له ببطاقة تهنئة أو اتصل به لتبين له على الأقل أنك لم تنسه. وعلى الرغم من أننى محظوظ فى هذا الأمر، فلا ينبغى أن تقارن بين أبنائك، قائلاً: "فقط لو كنت تعبر عن مشاعرك، مثل أختك".

فلا يمكنك تغيير شخصيتهم أو حتى شخصيتك أنت، ولا يسعك إلا أن تتذكر أنهم مختلفون وتحبهم كما هم، بمزاياهم وعيوبهم، وأتمنى أن يفعلوا الشىء نفسه معك.

كف عن افتراض أنهم سيريدون ما تريده أنت

---

٢٦ أو أياً كان اسم أسرتك ـ أنَّى لى أن أعرف؟

القاعدة ٨٣

دائماً ما يكون هناك شىء بين الأشقاء

لقد حالفنى الحظ وقابلت عدداً غير محدود من الناس الرائعين على مدار السنين، ولكن حتى أطيب الناس الذين عرفتهم وأكرمهم خلقاً وأسمحهم نفساً كلهم تجد لديهم شيئاً بينهم وبين أشقائهم. قد يكون ذلك الشىء عبارة عن متاعب ضخمة أو مشكلات هينة، ولكن مع كل جهودهم لتقبل أصدقائهم كما هم، فإنهم يجدون صعوبة لفعل الشىء نفسه مع أشقائهم.

قاوم ذلك كيفما تشاء، ولكنَّ هناك جزءًا فى عقلك الباطن لا يزال يتذكر كيف كان شقيقك ابن أمك المدلل، أو كيف اعتاد التنمر عليك فى غياب الكبار، أو كيف كان لا يدعك تلعب باللعبة التى طالما أحببتها. ستتذكر أنك تعاملت مع الأمر - لقد فعلت كل شىء إلا النسيان - وأنت متأكد من أنك قد سامحته تماماً. ولكنك تشعر بالانزعاج والضيق عندما تقرر أمك قضاء عطلة نهاية الأسبوع مع شقيقتك بدلاً من قضائها معك، أو عندما لا يسمح لك شقيقك باستعارة سيارته لما تعطلت سيارتك.

لقد انتهى منذ عهد طويل ذلك الطفل الذى اعتدت الشجار معه أو الحقد عليه أو التشاحن معه طوال كل تلك السنوات؛ وذلك الشخص البالغ الواقف أمامك لا يستطيع أحد التعرف عليه سواك، ولكنَّ هناك جزءًا من عقلك لا يزال يميزه من منطلق الماضى البعيد، لا يزال يلومه، لا يزال يتميز منه غيظاً.

إننى لست متأكداً من الفكرة وراء هذه القاعدة؛ لأننى من واقع تجاربى لا أعرف الكثير مما أنصحك فعله حيال هذا الأمر. يمكنك بذل ما بوسعك

القاعدة ٨٣

للتغلب على كل هذا، ولكنك لن تستطيع التغلب عليه كلية؛ لذا أرى أن منطوق هذه القاعدة ينبغى أن يكون - تقبل حقيقة أنك لن تتغلب على تلك المشاعر تماماً. فلن يستطيع جزء منك نسيان تلك المشاحنات والضغائن من زمن الطفولة. وكل ما يمكنك فعله أن تدرك عقلياً أن كل هذا قد أمسى هراء الآن - حتى إذا لم يعترف عقلك بذلك - ولا تدعه يقف فى طريقك.

وغالباً ما نجد أن شقيقنا الذى تشاجرنا معه أكثر هو الأقرب إلينا فى الكبر. فكثير من خلافاتنا معه فى الماضى قد نتجت من رغبتنا فى أن نكون مثل بعضنا، وأن نمتلك ما لديه، وأن نكون مهرة أو مرحين أو موهوبين مثله. ولم نُرِدْ ذلك إلا لأننا كنا من داخلنا معجبين به. من الواضح أننا ما كنا لنعترف بذلك، إلا أن تلك هى الحقيقة؛ لذا علينا أن نركز على تذكير أنفسنا بكل تلك الأشياء التى كانوا يتمتعون بها وكنا نعجب بها أو نحسدهم عليها، بدلاً من أن تدع ذلك الجزء من عقلك يركز على كيف أنهم كانوا يكسبون المشاحنات لصالحهم دائماً.

ولا تنس أن أشقاءك لديهم نفس الشعور نحوك من جانب آخر؛ فهناك كل تلك الأشياء التى لم تحلم بأنهم يرون أنك فزت بها فى طفولتك. نعم، وأراهن أنك قد نسيت كل شىء عن ذلك الوقت حينما أوقعتهم جميعاً فى المتاعب بسبب كسر زجاج النافذة بينما كنت أنت وحدك من كسرها.

> لقد انتهى منذ عهد طويل ذلك الطفل الذى اعتدت الشجار معه أو الحقد عليه أو التشاحن معه.

القاعدة ٨٤

تخل عن دورك

لدى أخ أكبر لطالما كانت علاقتى به جيدة، ولكن حتى بعد أن صرنا كبيرين، فلا يزال هناك ميل من جانبه إلى لعب دور الأخ الأكبر معى، وهو أمر يمكن تحمله، ولكنه مثير للغيظ؛ لذا فقد فاتحته فى هذا الموضوع منذ عامين بطريقة دبلوماسية، وسألته عما إذا كان من الممكن أن يتخلى عن دور الأخ الأكبر. وقد وصلته الرسالة وقال إنه سيبذل كل ما بوسعه، وبعد بضعة أسابيع أوضح لى الأمر بسعة صدر قائلاً إنه على الرغم من محاولاته، إلا أنه وجد صعوبة بالغة لأننى لا أزال ألعب دور الأخ الأصغر. أتعلمون؛ إننى حتى لم ألاحظ ذلك، ولكنه كان محقاً تماماً.

فعندما يقضى المرء ١٨ عاماً فى دور معين، فمن السهل للغاية أن يعاود الارتكاس إليه مرة بعد أخرى. ولعلنا لاحظنا أن الناس يُصنفون فى الأسر: فهذا شخص بارع، وذاك غر، وهذا خجول، وذاك متأمّر، وهذا يعتمد عليه ... إلخ. والعلاقة بين هذه الأدوار علاقة نسبية؛ فالمرء يعتبر بارعاً أو متأمّراً بالنسبة لأشقائه، وما إن يغادر المنزل فقد يكتشف أنه ليس بارعاً أو تافهاً أو صعب المراس أو حساساً للغاية بالنسبة إلى الآخرين.

لذا فإنك لا تلبث أن تكتشف مستواك الحقيقى ما إن تخرج إلى العالم الكبير الفسيح، ولكن كلما كنت بين أفراد عائلتك، توقعوا منك أن تعود مرحاً أو متأمّرا أو مغروراً أو كسولاً. ولأنهم يتوقعون منك ذلك، فإنك لا تخيب ظنهم فيك. إن الدور الذى تلعبه فى عائلتك أمر فطرى؛ حيث تنزلق إليه دونما وعى. وفى الوقت نفسه فإنك تتوقع منهم أن يكونوا ما اعتادوا أن يكونوا عليه دائماً، ولن يخيبوا ظنك أيضاً.

القاعدة ٨٤

ولا ينبغى أن يمثل أى من ذلك مشكلة؛ إلا أنه كذلك فى الواقع؛ فمن المحبط أن تعاملك أسرتك كما كانوا يعاملونك دائماً، كما لو أنك لم تكبر بعد، وفى بعض الأحيان يتعدى الأمر حكاية الإحباط هذه، إلى الحد الذى يمكن أن تؤدى فيه إلى التسبب فى إحداث متاعب حقيقية؛ حيث تفشل أسرتك فى إدراك أنك لم تعد ذلك الطفل الغر أو الخجول أو المتهور، ولكن ذلك يرجع جزئياً إلى أنك لا تزال تتصرف بنفس تلك الطريقة كلما كنت معهم.

اسمع، إن الطريقة الوحيدة التى تدفع بها عائلتك إلى الكف عن معاملتك بهذا الشكل هى أن تكف أنت عن التصرف بهذا الشكل، وبينما تحاول ذلك، عليك أن تكف عن التعامل معهم كما لو أنهم لم يتغيروا بعد مرور ١٠ أو ٢٠ أو ٣٠ عاماً. إنها مسألة ذات وجهين، وبصفة عامة - كما هو الحال بينى وبين أخى - فإن الذنب يطولنا نحن كما يطولهم هم.

لذا إذا أردتهم أن يكفوا عن لعب دور المتأمّر، فعليك أن تكف عن لعب دور المغفل؛ وإذا أردت أن يعاملوك على نحو جاد، فعليك أن تكف عن لعب دور المهرج؛ وإذا كنت قد مللت فرض الحماية عليك، فعليك أن تكف عن التصرف كما لو كنت طفلاً صغيراً. قد يتطلب منهم الأمر شهوراً أو سنوات حتى يلاحظوا ذلك التغيير ويتجاوبوا معه؛ فهو أمر لن يحدث بين عشية وضحاها، ولكنهم فى النهاية سيتعلمون الحكم عليك من منطلق سلوكياتك الحالية، وليس بالطريقة التى اعتادوا معاملتك بها منذ سنوات.

> إن الدور الذى تلعبه فى عائلتك أمر فطرى؛
> حيث تنزلق إليه دونما وعى

قواعد الصداقة

قد تكون علاقات الصداقة أسهل من العلاقات العائلية؛ فأنت لست مضطراً إلى الارتباط بأصدقائك مدى الحياة، إلا إذا اخترت ذلك، ولكن المشكلة فى ذلك الأمر أن أصدقاءك ليسوا مضطرين إلى الارتباط بك أيضاً.

وكما هو الحال فى العلاقة بين الأحباب، فهناك قواعد أيضاً من شأنها أن تساعدك على الحفاظ على علاقاتك بأصدقائك وتجعلها سهلة ومرضية، كما ستضمن لك تلك القواعد مصادقة هؤلاء الذين يحبونك؛ فينبغى أن تحرص على عدم إثارة عداوتهم أو كراهيتهم بتلك الطرق التى تفسد العلاقات بين الأصدقاء.

وبالمثل، ينبغى أن تعرف ما يمكنك توقعه من أصدقائك بشكل معقول ودون شطط. وإذا كانت هناك خلافات بينك وبينهم، فما هو السبب؟ وما الذى يمكنك أن تطلبه منهم دون انتهاك حدود الصداقة؟ ستساعدك المجموعة التالية من القواعد على فهم تلك المشكلات عند بروزها، كما ستضعك على المسار الصحيح نحو صداقات قوية ووفية مدى الحياة.

القاعدة ٨٥

ليست هناك قواعد

كان لدى صديق، يعد من أعز أصدقائى فعلاً، ولكن كانت لديه خصلة لطالما غاظتنى إلى حد كبير: إنه لا يعتمد عليه بالمرة؛ فحينما يكون هناك ميعاد بينى وبينه، فإما أن يأتى متأخراً أو لا يأتى بالمرة، ثم يظهر فجأة دون سابق إنذار. ويقول إنه قد جاء ليقضى معى ليلة فلا يمكث إلا ساعة، أو يقول إنه سيبقى معى لساعة فيقيم معى لأسبوع كامل، وهذا يتناسب مع أسلوب حياته تماماً؛ فهو يعيش فى مقطورة متحركة ويسافر على هواه، ولكنه لا يتناسب مع أسلوب حياتى دائماً.

ومنذ بضع سنوات فعل شيئاً أو آخر، لا أتذكر ما هو بالضبط، ولكنه أصابنى بضيق شديد؛ فلم أكن فى ذلك اليوم فى حالة مزاجية تسمح بأن يلغى ميعاده فى آخر لحظة، أو أياً كان. وبدأت أفكر فى أنه ربما قد حان الوقت لأن أخرجه من حياتى، ليس بشكل وقح ولكنى توقفت عن بذل الجهد. لقد التمست له الكثير من الأعذار أمام زوجتى. وكان رد فعلها أن سألتنى عما أحبه فيه؛ وسبب اتخاذى له صديقاً مقرباً تلك الفترة الطويلة، وأجبتها بأن السبب يكمن فى حقيقة أنه إنسان جامح ومتحرر ويعيش الحياة لحظة بلحظة. لقد كان يمثل لى كل تلك الأشياء التى طالما حلمت بها، ولكننى لم أستطع لأنها لم تكن تتناسب مع حياة الأسرة والمسئولية. لقد كنت أتمنى الحياة التى أحياها الآن، ولكن ذلك لم يجعلنى أكف عن الحلم بالحياة الأخرى.

وعندئذ سألتنى زوجتى كيف أتوقع من شخص جامح ومتحرر ودائماً ما يعيش الحياة لحظة بلحظة .. كيف أتوقع منه أن يحدد مواعيد زياراته مسبقاً ويمكث للفترة التى تم تحديدها. وقد كنت أختلف معها أحياناً؛ لأن

القاعدة ٨٥

ذلك كان يريحنى، ولكنها كانت محققة بالطبع. كنت مغتاظاً لأنه يفلت بفعلته بينما لا أستطيع أنا الإفلات؛ ولكننى شعرت عندئذ، فى أعماقى، بأننى لا أتمنى أن أعيش حياته. فقط كنت أتخيل لو أننى استطعت أن أعيشها.

ومنذ ذلك الحين، وجدت أنه عندما يتصرف صديقى على هذا النحو ويضرب بمواعيدنا التى حددناها عرض الحائط، فإننى أستطيع أن أبتسم وأفكر فى نفسى قائلاً: "لا يمكن توقع تصرفاته أبداً! هذا هو ما أحببته فيه".

خلاصة القول أن أصدقاءك لن يتغيروا؛ وعليك إما أن "تقبلهم كما هم أو تبتعد عنهم"؛ فلا يمكنك أن تطلب منهم أن يتغيروا. ما هى الفكرة هنا إذن؟ إذا أحببتهم، فلتظلوا أصدقاء ولتتحمل عيوبهم. وكما هو الحال مع صديقى، فقد تكون عيوبهم هى الوجه الآخر لما أحببتهم من أجله. وعلى أى حال، فهم عبارة عن حزمة مكتملة بمزاياها وعيوبها. وما كنت لتشكر أصدقاءك لو طلبوا منك التغير.

ويعلم الله أن العالم ملىء بالناس الذين يمكن الاختيار من بينهم. فإذا كان ذاك الصديق لا يفعل شيئاً من أجلك، فلتنسحب من العلاقة بهدوء. بيد أنه لا توجد قواعد تقول إنه على الأصدقاء فعل هذا الشىء أو ذاك، أن يتصرفوا على هذا النحو أو ذاك، أو ينتظر منهم أن يخلقوا أجواء معينة؛ لذا احرص على ألا تضبط نفسك وأنت تفكر بأنه كان على أصدقائك أن يفعلوا هذا الشىء أو ذاك؛ فالشىء الوحيد الذى عليهم فعله هو أن يكونوا أنفسهم، وعندئذ يمكنك تحديد ما إذا كان أحدهم يصلح كصديق أم لا.

> أصدقاؤك لن يتغيروا؛ وعليك إما أن "تقبلهم كما هم أو تبتعد عنهم"

القاعدة ٨٦

أعز أصدقائك كان شخصاً غريباً يوماً ما

فكر فى أعز صديقين لك الأقرب إلى قلبك. استمر. حسناً، تذكر الآن كيف قابلتهما لأول مرة. ماذا كان رأيك فيهما؟ هل كنت تتصور أنهما سيكونان اثنين من أعز رفاقك؟ هل كنت تتوخى الحذر فى التعامل معهما فى البداية؟ أم تراك كنت تحقد عليهما؟ أم ترفضهما؟ استمر - تذكر كيف كان شعورك حيالهما فى ذلك اللقاء الأول.

أحد أعز أصدقائى كان فى البداية ألد أعدائى. فى الواقع كنا نعمل معاً وقد حاول كلانا أن يزيح الآخر من طريقه (إننى لا أفخر بتلك الذكريات). ولحسن الحظ فقد فشل كلانا فى تحقيق هذه الأمنية؛ لأننا قد أصبحنا صديقين حميمين بعد بضعة أسابيع، وأضحى أحدنا لا يفارق الآخر طوال الوقت. بالطبع لدىّ أصدقاء آخرون كانت بدايتى معهم أفضل من تلك، ولكننى لم أكن أتخيل أن ينتهى بنا الأمر إلى تكوين تلك الصداقات الرائعة والمدهشة.

إن كل شخص غريب تقابله قد يتحول إلى صديق مثل أصدقائك الذين تعرفهم بالفعل؛ لذا، حتى إذا أردت إزاحتهم من طريقك، فينبغى أن تعطيهم الفرصة؛ فالأصدقاء الجيدون يمثلون أحد الأصول الضرورية فى الحياة - أنت تعرف ذلك بالفعل - إذن، لماذا نصعب عليهم فرصة العثور علينا؟ أحياناً ما نجد بداخلنا الرغبة فى الاكتفاء بمجموعة الأصدقاء الذين نعرفهم فعلاً وعدم تكوين صداقات جديدة. ولكن ما عليك إلا أن تفكر فيما سيفوتك؛ فذلك السلوك كان من شأنه أن يحرمك من تكوين الصداقات

التى لديك بالفعل.

لدىّ أصدقاء يعملون بوظائف ثابتة، وآخرون يعيشون على إعانة البطالة التى تقدمها الحكومة،[٢٧] وأصدقاء من الطبقة الأرستقراطية، وآخرون يعملون فى مجال الإعلام والفنون والتخصصات الأكاديمية، ولدى أصدقاء يعملون بالمحلات التجارية وآخرون يديرون أعمالهم الخاصة، لدىّ أصدقاء يكافحون من أجل كسب لقمة العيش، وأصدقاء لهم سجلات إجرامية وآخرون من أركان المجتمع،[٢٨] لدى أصدقاء فى الثمانين من عمرهم، وآخرون مراهقون. وهذه التركيبة تثرى حياتى إلى حد كبير وتعلمنى الكثير يومياً؛ فقد تعلمت على مر السنين ألا أحكم على الناس استناداً إلى مظهرهم (كما ترى، فقد تعلمت من خطئى الذى لا يغتفر والذى ارتكبته مع صديقى الذى حاولت إزاحته من طريقى).

ومحترفو القواعد دائماً ما يتركون مساحة فى حياتهم لصديق جديد، وكلما اكتسبت عدداً أكبر من الأصدقاء، أصبح لديك عدد أكبر من الأصدقاء المخلصين. وإن عاجلاً أو آجلاً، ستحتاج إلى أصدقاء جيدين - كلنا بحاجة إلى مثل هؤلاء الأصدقاء - وكم هو مؤسف أن تكتفى بعدد ضئيل من الأصدقاء المخلصين لمجرد أنك أغلقت عينيك وحجبتهما عن رؤية الغرباء الذين كان من شأنك أن تحبهم، لو أنك أعطيت لنفسك الفرصة للتعرف عليهم عن قرب، وانفتحت على احتمالية أن يصبحوا أعز رفاقك فى المستقبل.

> **كلما اكتسبت عدداً أكبر من الأصدقاء، أصبح لديك عدد أكبر من الأصدقاء المخلصين**

---

٢٧ بعض هؤلاء الذين يعيشون على إعانة البطالة ينتمون إلى الطبقة الأرستقراطية.

٢٨ بعض هؤلاء الذين ينتمون إلى الفئتين الأخيرتين هم نفس الأشخاص أيضاً.

لا تصاحب إلا هؤلاء الذين يجعلون حياتك أفضل وليس أسوأ - مع مراعاة التوازن

ميزة الأصدقاء أنهم ليسوا مفروضين عليك؛ فلست مضطراً للبقاء معهم إلا إذا أردت ذلك، ولكم أتمنى أن يكون لديك الكثير من الأصدقاء الجيدين الذين يعتمد عليهم والذين يجعلونك تشعر بالسعادة. ولكن إذا كان هناك أشخاص فى محيطك لا تنطبق عليهم هذه الصفات، فأنت تعلم أنك لست مضطراً للاستمرار فى صحبتهم.

دعنا نتكلم بصراحة؛ إنك تستحق إحاطة نفسك بأصدقاء يُجعلونك تشعر بالرضا، ويقدمون لك الدعم فى وقت الشدة، ويريدونك أن تعيش فى سعادة. وأى شخص لا تنطبق عليه هذه المواصفات لا يعتبر صديقاً فى الحقيقة، حتى وإن كنت تطلق عليه هذا المسمى.

أعرف أن هذا ليس سهلاً دائماً. ماذا عن ذلك الصديق الذى يحقر من شأنك أحياناً، ولكنه يضحكك فعلاً؟ ماذا عن ذلك الصديق الذى يستخف بأحلامك، ولكنه دائماً ما يستمع إليك عندما تمر بمتاعب؟ وماذا عن ذلك الصديق الذى يوجه لك انتقادات بشكل مستمر، ولكنه دائماً ما يكون مستعداً لتقديم يد العون؟ أو ذلك الصديق الذى لا يعتمد عليه بالمرة ولكنه رفيق بشكل لا يتخيل (عندما يكون موجوداً)؟ موضوع صعب، أليس كذلك؟ لا أعرف الإجابة. وكل ما أستطيع أن أخبرك به هو أنها مسألة توازن؛ فعليك أن تتخيل وكأنك وضعتهم على كفتى ميزان ضخم - العيوب على كفة والمزايا على الكفة الأخرى - وانظر أى الكفتين هى الأرجح.

القاعدة ٨٧

إن الفكرة من وجود أصدقاء فى حياتنا هى أن نكون فى حال أفضل عما لو لم يكن لدينا أصدقاء. إذن لماذا نحرص على وجودهم فى حياتنا لو لم يؤدوا هذه المهمة؟ أنت تعرف أى الأصدقاء الذين تود الحفاظ عليهم دون شك، وأيهم سيكون حالك أفضل لو خرجوا من حياتك. وقليل منكم يجب أن يفكروا فى الأمر بتأنٍّ. وتذكر أنك لا تستطيع أن تطلب منهم أن يتغيروا - فقط يمكنك أن تقبلهم أو ترفضهم كما هم.

بالطبع، لا ينبغى أن تحيل حياتهم إلى جحيم انتقاماً لنفسك؛ لذا ينبغى أن تخرج نفسك بشكل لطيف ورقيق من دائرة صداقتهم. إننى لا أدعو إلى تبنى أسلوب المواجهة الصريحة بحيث تخبرهم برأيك فيهم ويردون عليك بالمثل، وهكذا دواليك؛ فعليك أن تترفع عن التفاهات (انظر القاعدة ٧١). ربما كان بإمكانك تجنبهم تماماً وربما لم يكن ذلك فى إمكانك، ولكن قطعاً بوسعك أن تتوقف عن الثقة فيهم والتعويل عليهم عندما تحتاج إلى المساندة، ويمكنك كذلك التوقف عن دعوتهم إلى حفل عيد ميلادك. باختصار، توقف عن معاملتهم كما لو كانوا أقرب أصدقائك، وانزل بهم إلى درجة المعارف العاديين.

وهذا ليس شيئاً ينبغى عليك فعله الآن وحسب، بل ينبغى عليك دائماً إجراء جرد من حين لآخر على هذا الصديق أو ذاك لتتأكد مما إذا كان يجعل حياتك أفضل أم لا - بعد مراعاة مسألة التوازن التى تحدثنا عنها آنفاً. أتمنى أن يكون معظمهم كذلك، فى أغلب الوقت. وقليل منهم سيكونون كذلك طوال الوقت. وبتلك الطريقة، يمكنك أن تتأكد من أنك تحيط نفسك بأناس يجعلون حياتك، على المستوى الفردى والجماعى، أكثر ثراء.

ميزة الأصدقاء أنهم ليسوا مفروضين عليك

القاعدة ٨٨

إذا أردت أن تكون صديقاً، فكن صديقًا وفيًا

هذا ظلم؛ فقد اتفقنا من قبل على أنه لا توجد قواعد تحكم علاقتك بأصدقائك، فإما أن تقبلهم أو ترفضهم كما هم. بلى، وأتوقع أنك ستبذل كل ما بوسعك لتكون أفضل صديق لهؤلاء الذين تقرر منحهم حق صحبتك.

وأحذرك الآن أن ذلك قد يكون عملاً صعباً؛ فهو يعنى إيجاد وقت لأصدقائك عندما يحتاجون إليك حتى وإن كنت مشغولاً، أو متعباً، أو مرتبطاً بأى التزامات أخرى. هذا يعنى أن تدير حياتك بالشكل الذى يتناسب مع حاجات أصدقائك غير المتوقعة فى حال تعرضهم لمتاعب. بالطبع ستكون هناك فترات طويلة لا يحتاجون إليك فيها، ولا تحتاج أنت إليهم فيها، أوقات تتفهمون فيها أن العمل والحياة والأطفال وأى شىء آخر يمكن أن يعترض طريقكم ويلهيكم عن رؤية بعضكم. وهذا لن يهم فى شىء؛ لأنكم عندما تجدون الوقت لرؤية بعضكم، ستبدءون من حيث انتهيتم. وهذا هو المتوقع من الأصدقاء الأوفياء.

ولكن كثيراً ما ستجد صديقك يتصل بك فجأة أو يطرق باب بيتك لأنه يحتاج إليك؛ يحتاج إليك حقاً. لقد ألم به مصاب ما ويتوق إلى شخص يضع رأسه على كتفه ويبكى عليه، شخص يقدم له يد العون، شخص يستمع إليه. وأنت هذا الشخص، حتى لو كان هذا يعنى السهر حتى منتصف الليل وأنت مرهق بالفعل، أو العثور على شخص يعتنى بالصغار لمدة ساعتين، أو استقطاع يوم من الإجازة - أو ما هو أخطر - من العمل.

هناك بالطبع الكثير من السمات التى ينبغى أن يتحلى بها الصديق الوفى؛

القاعدة ٨٨

فينبغي أن يكون مستمعاً جيداً، وإيجابياً وداعماً، وأن يكون مخلصاً، ومتعقلاً ورقيقاً وعطوفاً ويعتمد عليه، ولكن لا يمكن أن تكون أياً من هؤلاء لو لم تكن مستعداً للوقوف بجوار أصدقائك. ولهذا، فإن أهم شيء هو أن تظهر دعمك بتخصيص الوقت لأصدقائك؛ مهما كانت الصعوبات.

قد لا يكونون بحاجة إلى ساعات من وقتك، بالطبع. وقد يكون كل ما يحتاجون إليه بضع دقائق، أو معروفاً تقدمه لهم. قد يكونون بحاجة إلى مكالمة هاتفية لخمس دقائق كل يومين حتى تبقى على تواصل بهم. قد يكونون بحاجة لأن تسأل عن أحوالهم على الدوام، بعدما نسى الجميع متاعبهم. ربما كانوا يحتاجون إلى بطاقة بريدية أو رسالة عبر البريد الإلكتروني لتبين لهم أنك تفكر فيهم.

وهذا أحد الأشياء التي تميز محترفي القواعد عن غيرهم؛ فقد تعلمنا مما فعله أصدقاؤنا الرائعون من أجلنا، ونحن نفعل الشيء نفسه مع الآخرين. إننا نحرص على منح أصدقائنا كل الوقت والدعم الذي يحتاجون إليه في وقت الشدة، حتى وإن تسبب ذلك في صعوبات لنا، ولو لم تستطع أن تقف بجوارهم عند حاجتهم إليك، فما الحكمة من كونك صديقاً لهم؟

هذا أحد الأشياء التي تميز محترفي القواعد عن غيرهم

القاعدة ٨٩

لا تقدم نصائح[٢٩]

حسناً، قد يكون هذا صعباً فى بعض الأحيان؛ لذا أتمنى أن تكون مستعداً له؛ فالفائدة المرجوة ألا تقدم نصائحك لأصدقائك، أبداً. حتى عندما تراهم يرتكبون أشنع الأخطاء؛ حتى عندما تكون متأكداً من أنهم سيندمون على ما يفعلون للأبد؛ حتى عندما تعرف ما يتوجب عليهم فعله بالضبط.

على أية حال، ما الذى يجعلك متأكداً هكذا من أنك محق؟ كان هناك خبر نشر مؤخراً فى الصحف عن زوجين نصحهما جميع أصدقائهما وأفراد أسرتيهما بعدم الزواج لأنهم كانوا يعتبرونه خطأ شنيعاً وسوف يندمان عليه طيلة حياتهما، وقد رُفض الكثير من أصدقائهما وأفراد أسرتيهما حضور حفل الزفاف لأنهم شعروا بعدم الارتياح تجاه ما يحدث. وقد نُشر خبر هذين الزوجين فى الصحف لأنهما كانا يحتفلان بعيد زفافهما السبعين، وما زالا يشعران بالسعادة التى شعرا بها فى أول أيام زواجهما.

أترى؟ لا يمكننا أن نتأكد أبداً من أننا على صواب. وصديقك يعرف عقليته وما يصلح لحياته أكثر منك. نعم، أعرف أنك تحرص على مصلحته، ولكن هذا غير كاف؛ فآخر شىء يريده فى وقت كهذا هو ممارسة الضغط عليه من قبل أصدقائه وإخباره بما يتوجب عليه فعله. وإذا كان الأمر مهماً بما فيه الكفاية لنصح صديقك بشأنه؛ فلتغلق فمك؛ فمهمتك أن تقف بجواره وتستمع إليه.

إذن كيف تساعده عندما يحاول اتخاذ قرار مهم حقاً بالنسبة له؟ هذا أمر

---

٢٩ من الواضح أننى أنتهك هذه القاعدة الآن ـ ولكن هذا لا يجوز لك.

القاعدة ٨٩

سهل - اطرح أسئلة. واحرص على ألا تجعلها منحازة لجانب دون الآخر وغير موجهة إلى هدف بعينه. على سبيل المثال، منذ سنوات كان لدى صديقة عزيزة علىَّ للغاية وكانت فى حيرة شديدة من أمرها؛ حول ما إذا كان من الأفضل أن تتزوج من خطيبها الذى حصل على وظيفة خارج البلاد وتسافر معه. وكل ما استطعت فعله أن ساعدتها على التفكير فى هذا القرار من خلال طرح الأسئلة التالية عليها: كيف سيكون شعورك إذا رفضت السفر وانتهت علاقتك بخطيبك؟ كيف سيكون شعورك لو بقيت هنا ولكنك افتقدته بشدة؟ كيف سيكون شعورك لو سافرت معه ولم تستطيعى الحصول على وظيفة تحبينها كتلك التى تعملين بها الآن؟ كيف سيكون شعورك وأنت بعيدة عن أسرتك؟ وما إلى ذلك من أسئلة. لقد حرصت على طرح أسئلة متوازنة قدر الإمكان، واستمعت إلى الإجابات. وما القرار الذى اتخذته فى النهاية؟ لن أخبركم؛ لأنه قرار يخصها وحدها ولا يعنيكم أو يعنينى فى شىء.

حتى لو طلب أصدقاؤك النصيحة، فينبغى أن تقاوم إعطاءهم إياها، وبالطبع لا تعطها لهم تطوعاً. بالطبع يمكنك أن تقدم لصديقك النصيحة حول ما إذا كان ينبغى أن يشترى هذا الحذاء أو تلك القبعة (لكن فقط فى حال ما طلب النصيحة منك). ولكن احتفظ بآرائك لنفسك فى الأمور الخطيرة. وستسعد بذلك التصرف على المدى البعيد.

صديقك يعرف عقليته وما يصلح لحياته أكثر منك

القاعدة ٩٠

صاحب الأصدقاء الذين يحبون الصدق

تعلم أنك مسئول عن اختيار أصدقائك. فإذا كنت تحيط نفسك بأصحاب السوء، فهذا اختيارك وستنعكس آثاره عليك. ولا فائدة من ادعاء أنك لا تعرف كيف تورطت معهم، أو أنك لم تكن تريد مصاحبتهم حقاً ولكنهم أصدقاؤك الوحيدون الذين عرفتهم؛ فعدم وجود أصدقاء لديك أفضل من مصادقة أشخاص تشعر بالحرج أو الخجل منهم.

فلا يمكن أن تكون زهرة فى وادٍ من الشوك؛ حيث ستتحول أنت نفسك إلى شوكة. ولا فائدة من ادعاء أنكَ لن تتأثر بهم، أو أنك مختلف عنهم. فإذا كنت مختلفاً للغاية، فما الذى يدعوك إلى صحبتهم؟ وإذا أردت أن تكون زهرة يانعة؛ فعليك أن تجد وادياً من الزهور تترعرع فيه. ولن تستطيع حب الآخرين كما ينبغى، أو أن تنال أنت نفسك الحب الذى تستحقه، إذا كنت تخجل من رفاقك الذين تعيش بينهم.

لذا لنكن صرحاء ونحن نقول إنه ينبغى عليك أن تحيط نفسك بأصدقاء تفخر بهم، وتفخر بأنك واحد منهم. ينبغى أن تبحث عن تلك الزهور فى هذا العالم وتكون صداقات معهم. وبصفتك محترف قواعد سيتم الترحيب بك ولن يكون من الصعب عليك إيجاد أصدقاء جيدين.

إذن، ما الذى ينبغى أن تبحث عنه؟ كيف لك أن تعرف هؤلاء الأشخاص عندما تقابلهم؟ سيكونون أكثر الناس طهارة واحتراماً واستقامة وأمانة. سيكونون صادقين ومخلصين ولن يكذبوا عليك أبداً. سوف يحرصون على سعادتك، وسيرغبون فى مصاحبتك ليس بسبب ما يمكن أن يستفيدوه منك،

القاعدة ٩٠

ولكن ببساطة لأنك تجعلهم يشعرون بالسعادة.

لن يحاولوا استغلالك، أو ممارسة الضغط عليك حتى تفعل أى شىء لا تريد فعله. لن يطلبوا منك شيئاً غير معقول أو فيه ظلم لك، ولن يخونوا أبداً ثقتك فيهم أو يغتابوك فى غيبتك.

سوف يتصفون بالرقة والكرم ومراعاة مشاعرك والاهتمام بك، وسوف يبذلون كل ما بوسعهم لمساعدتك فى المحن. بالطبع، لن يكونوا معصومين من الخطأ لأنهم بشر فى النهاية، ولكن ستكون أخطاؤهم عن غير قصد، وإذا ما أدركوا أنهم قد ارتكبوا خطأ، فسوف يرغبون فى تصويبه بأسرع ما يمكن.

وعندما تبدأ فى قضاء الوقت مع هؤلاء الناس، سرعان ما ستجد أنك قد أصبحت مثلهم. بنفس الطريقة التى بدأت تتحول بها إلى زهرة عندما عشت بين زهور، ورأيت نفسك أفضل بعض الشىء، فإنك ستزدهر الآن وستصبح قادراً على رؤية كم أنت رائع. لماذا تحيط نفسك بأناس تخجل منهم ولا تشعر بالسعادة معهم، بينما يمكنك ملء حياتك بأشخاص تفخر بأنك تُرى معهم؟ فعلى كل حال، إذا كان هؤلاء الأشخاص يريدون أن يكونوا أصدقاء لك، فيجب أن يكونوا جديرين بهذه المكانة؛ وأنت لست بطة قبيحة على كل حال، بل بجعة جميلة[٣٠].

> إذا أردت أن تكون زهرة يانعة؛ فعليك أن تجد واديا من الزهور تترعرع فيه

---

٣٠ أوه لقد حدث تغيير فى المجاز هنا.

القاعدة ٩١

لا تقرضِ المال إلا إذا كنت مستعدا للتنازل عنه

كم مرة رأيت فيها علاقات صداقة تنهار لأن صديقاً أقرض المال لآخر فلم يسدده له؟ وليس المال فحسب، فربما أقرضه سيارته فأعادها له محطمة، أو كتاباً لم يعده لصاحبه مرة أخرى، أو شقة أقام بها صديق لبضعة أيام فأتلف محتوياتها بطريقة أو أخرى. لقد استعار "أوسكار وايلد" (أظنه كان هو) كتابًا ثم ضاع منه، وقد غضب صديقه عندما لم يعد إليه الكتاب وسأله: "هل أنت على استعداد للمخاطرة بصداقتنا بسبب هذا الكتاب؟"، فأجاب "أوسكار": "هل أنت جاد فيما تقول؟".

ونفس الشيء ينطبق على العائلة تماماً كما ينطبق على الأصدقاء، ولكنني وضعت تلك القاعدة فى هذا الجزء لأن الأصدقاء هم من يتشاحنون غالباً بسبب مثل هذه الأشياء. فى الواقع، فإنك تتسم فى البداية بالكرم وتحدوك الرغبة فى تقديم يد العون؛ لذا فإنك توافق على إقراض أى شيء مهما كان، ثم لا تلبث أن تغضب عندما لا يعيده إليك صديقك، وينتهى بك المطاف بخسارة علاقتك به.

وإذا كان صديقك حسن الخُلُق، فلن يفعل ذلك عن عمد. كل ما هنالك أنه لم يحصل على المال الذى كان يعتقد أنه سيحصل عليه، أو أن أمراً طارئاً قد ألم به واضطره إلى إنفاق تلك الأموال. إذن، ما الذى يمكنك فعله؟ حسناً، فى البداية، قبل أن تقدم على إقراضه المال أو السيارة أو الشقة، ينبغى أن تقرر فى ذهنك أنك قد وهبته المال، أو أنك تتوقع تلف السيارة أو الشقة، أو ضياع الكتاب. وإن كان لا يستحق، فلا تقرضه من الأساس. وإن كان يستحق،

القاعدة ٩١

فلتستعد ذهنياً للخسارة، وستكون مفاجأة سعيدة لك إذا استرددت أموالك، أو عادت سيارتك سليمة. سوف تسترد أموالك بنسبة تسعين بالمائة، ولكنك بهذه الطريقة لن تخسر صديقاً كل عشر مرات.

إذا كانت علاقة الصداقة بينكما ليست على مستوى قوى، فتلك مسألة أخرى، ولك مطلق الحرية فى المخاطرة بها بسبب القرض وخسارة ذلك الصديق إذا لزم الأمر؛ ولكن علاقة الصداقة المتينة فعلاً تستحق ما هو أكثر مما تقرضه، لذا سيكون من الجنون لو ضحيت بتلك العلاقة. فما قيمة بضعة جنيهات - أو حتى بضع مئات من الجنيهات - مقارنة بالعلاقة بين الأصدقاء؟ إذا كنت محظوظاً بما فيه الكفاية وكان لديك ذلك المال وكان صديقك بحاجة إليه، فلماذا لا تعطيه له؟ سمه قرضاً لحفظ ماء الوجه، ولكنك تعرف فى قرارة نفسك أنك أعطيته على سبيل الهدية لأنه يستحقها. وإذا اختار أن يعيده إليك فى غضون أسبوعين أو شهرين فى صورة هدية، فهذا يوضح كم هو صديق رائع.

وبالطبع، إذا اقترضت أموالاً من أحد أصدقائك، فسوف تعيدها إليه بأسرع وقت ممكن. والأهم من ذلك، أنك ستشترى نسخة جديدة من كتابه الذى أضعته، وسوف تنظف شقته قبلما تغادرها لتعيدها كما كانت، أو تغسل سيارته وتمونها بالوقود قبلما تعيدها إليه؛ فإذا كان كريماً معك وأقرضك تلك الأشياء، فهذا أقل ما يمكنك فعله لمجازاته بكرمه.

> علاقة الصداقة المتينة فعلاً تستحق ما هو أكثر مما تقرضه؛ لذا سيكون من الجنون لو ضحيت بتلك العلاقة

القاعدة ٩٢

إذا لم تكن تحب شريكة حياته؛ فهذا أمر صعب

إليك قاعدة يجدها الكثير من الناس صعبة حقاً؛ فلديك ذلك الصديق الرائع الذى تحب أن تكون بصحبته على الدوام، ثم لا يلبث ذلك الصديق أن يرتبط بامرأة لا تروق لك فعلاً. قد تكون شريكة حياته الجديدة تلك بغيضةً، أو لعلها تعامل صديقك على نحو سيئ من وجهة نظرك. وبالطبع، فإن صديقك لا يرى ذلك، وهو يريد الحفاظ على علاقته بصديقه وشريكة حياته معاً. فماذا تفعل؟

لكم رأيت صداقات تتحطم على هذه الصخرة! فمن السهل أن تجد فى نفسك ميلاً لإخبار صديقك بما يدور فى ذهنك بالضبط، بل وتحثه على ترك محبوبته الجديدة. وكثير من الناس يفعلون ذلك. ولكن ذلك ليس الحل المناسب. لمَ لا؟ لأن ذلك ليس من شأنك، ولأنه من المرجح أن يلفظك أنت بدلاً من حبه الجديد؛ ولأنك ستقوض ثقته فى اختياره فى أشد أوقات احتياجه إلى أصدقاء يعززون من هذه الثقة، ولأنك قد تكون مخطئاً على أية حال، ولأنك حتى إذا كنت محقاً، فعندما تتضح الأمور، فإنه سيكون بحاجة إلى صديق لم يتشاجر معه ولا يقول له: "لقد حذرتك من قبل". هل تريد المزيد من الأسباب؟

أعرف أنه أمر يبعث على الاكتئاب عندما تكتشف فجأة أنك لم تعد تستطيع الاستمتاع بقضاء الوقت مع صديقك لأنك لا تستمتع بصحبة شريك حياته. فى تلك الحالة، حاول رؤيته بعيداً عن شريك حياته. ربما يمكنك رؤيته فى أحد أيام الأسبوع العادية بدلاً من رؤيته فى عطلات نهاية الأسبوع أو فى يوم

القاعدة ٩٢

بعينه اعتدتما رؤية بعضكما فيه. وإذا كان شريك الحياة الجديد هذا بغيضاً حقاً بالنسبة لك أو يجعلك تكره رؤية صديقك، فيمكنك أن توضح لصديقك بشكل لبق أنك تفضل رؤيته وحده. واترك الأمر عند هذه النقطة.

هناك طريقتان فقط يمكن أن يسير بهما هذا الأمر. قد يستمران معاً لسنوات أو حتى طوال الحياة، وفى تلك الحالة سيصبح شريك حياة صديقك أهم منك، وإذا حدث هذا، فسوف تكتب بيديك شهادة خروجك من حياته إن أثرت مشكلة كبيرة بهذا الخصوص؛ فقد يتبين أنك كنت مخطئاً - تعرف أن ذلك ممكن - ويكون هذا الوافد الجديد سبباً فى سعادة صديقك، وهو بالتأكيد ما تتمناه له. أما السيناريو الآخر فيتمثل فى انفصالهما ويتبين أنك كنت محقاً تماماً، وفى تلك الحالة فإن صديقك سيكون بحاجة ماسة إليك ولن يستطيع اللجوء إليك إذا حدث بينكما شجار، أو إذا شعر بأنك ستوبخه قائلاً: "لقد حذرتك ولكنك لم تستمع إلىّ".

لذا، احرص منذ البداية على التراجع والاحتفاظ بآرائك لنفسك، وافرح لصديقك لأنه غارق فى الحب مع من اختارها قلبه. وإذا سألك عن رأيك، فجد شيئاً إيجابياً يمكنك قوله، مثل: "إنها تتمتع بحس دعابة رائع". واترك الموضوع عند هذه النقطة. أوه، ثمة شىء آخر يمكنك فعله، وهو أن تكون مستعداً للملمة شتات حياة صديقك إذا بعثرتها الريح الهوجاء لتلك العلاقة.

> قد يتبين أنك كنت مخطئاً - تعرف أن ذلك ممكن

القاعدة ٩٣

عندما يشير إصبع إلى الأمام، فإن ثلاثة أصابع تشير إلى الخلف

لا أجد غضاضة فى الاعتراف بأننى يجب أن أذكر نفسى بهذه القاعدة؛ فهى فخ من السهل أن يقع فيه المرء. فحينما يتأخر صديقك عن موعده، فإنك تتهره لأنه جعلك تنتظر، ناسياً أنك تأخرت عن لقائه الشهر الماضى. بالطبع، لم يكن لك يد فى التأخر حينذاك، وهذا هو الفرق. أم كانت لك يد فيه؟

حاول الإشارة إلى شخص أو شىء. بلى، افعل ذلك الآن - افرد ذراعك وأشر بإصبع السبابة. والآن، إلى أين تشير الأصابع الثلاثة الأخرى؟ إنها تشير للخلف .. تشير إليك أنت[٣١]. نعم، إن هذه القاعدة تناقش عدم توجيه النقد للآخرين، وبخاصة أصدقائك، على الأقل لأننا نحن أنفسنا نقع فى نفس الأخطاء.

فقد لاحظت أن هؤلاء الأكثر استياء من الأشخاص المتأمّرين هم أنفسهم متأمّرون. أما هؤلاء الذين يتصفون بالحلم فيجدون سعادة عند تعاملهم مع الناس مهما كانت طباعهم، ويشعرون بالارتياح لأنهم ليسوا مضطرين حقاً لإدراك كل شىء بأنفسهم. وكل من سمعته يقول: "هذا الشخص متأمّر للغاية!" كانت ثلاثة من أصابعه تشير مجازاً إليه هو شخصياً. ونفس الأمر ينطبق على الكثير من الصفات الأخرى.

---

٣١ تجاهل إصبع الإبهام. لم أضع قاعدة تشرح أهميته؛ لذا، رجاء لا تسألنى عن السبب.

القاعدة ٩٣

ليس من المقبول أن تحكم على الآخرين بأنهم مثيرون للغيظ لمجرد أنك صبور، أو بأنهم غير منظمين فيما أنت مهووس بالتنظيم، أو بأنهم خجولون فيما أنت غير متحفظ فى تعاملاتك، أو بأنهم مفرطو القلق فيما تكون أنت كسولاً، أو بأنهم مولعون بإثارة الفتن بينما أنت تلعب دور صانع السلام؛ فالعالم بحاجة إلى كل أنواع البشر، وليس لديك فكرة عما أدى إلى اتصاف أصدقائك بهذه الصفة. فقط استمتع بصحبتهم على أية حال (انظر القاعدة ٨٥).

إن بك من العيوب ما لدى أصدقائك، وعلى الرغم من أننى حتى لم أقابلك، إلا أنه بوسعى إخبارك بذلك؛ لأننا جميعاً كذلك. فما منا أحد مثالى أو خالٍ من العيوب على أية حال. والاتصاف بالكسل ليس أفضل من الاتصاف بحسن التنظيم: ولا يعد الاستيقاظ مبكراً ميزة خلقية أسمى من البقاء فى الفراش لأطول وقت ممكن طالما أنها لا تضر بصاحبها. وحتى إذا كانت أصابعك الثلاثة لا تشير إلى نفس العيب الذى لدى صديقك، فإن لديك قدراً وافراً من المسالب الشخصية التى يمكن الإشارة إليها.

إننى لا أحاول كبحك هنا؛ فمميزاتك وعيوبك هما ما يجعلانك ذلك الإنسان الرائع، والجذاب. ولكننى فقط أحاول الإشارة[٣٢] إلى أن نفس الأمر يحدث مع أصدقائك، حتى إذا فعلوا شيئاً يثير غضبك أو غيظك؛ لذا علينا أن نتحلى بقدر من التفهم والتقدير، ونتخلى عن توجيه النقد، والإشارة بإصبعنا إلى أى شخص دون التحقق من الاتجاه الذى تشير إليه باقى أصابع يدنا.

> بالطبع، لم يكن لك يد فى التأخر حينذاك،
> وهذا هو الفرق. أم كانت لك يد فيه؟

---

٣٢ نعم، نعم. مع ثلاثة أصابع تشير إلى أنا.

القاعدة ٩٤

علاقات الصداقة معرضة للتغير

لقد تلقيت مؤخراً اتصالاً من أحد أصدقاء المدرسة القدامى والذى لم أره منذ ما يقرب من ٢٥ عاماً. لقد كنا صديقين حميمين ذات يوم، وكان من الرائع أن أسمع صوته، وقد تلاقينا وبدأنا من حيث افترقنا. إنه مثال حقيقى للصديق الوفى. فبوسع الأصدقاء دائماً أن يكملوا من حيث انتهوا؛ رغم أنهم أحياناً قد يفترقون لوقت طويل، وهذا حسن.

وللحقيقة فإن حياتنا معرضة لكثير من التغيرات، وبالتالى فمن المحتم أن تتعرض صداقاتنا للتغير أيضاً. عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء وتنظر إلى حياتك الماضية - المدرسة والجامعة ووظيفتك الأولى والأماكن التى اعتدت العيش بها - ستجد هناك كل أنواع الأصدقاء الذين كنت تعتبرهم أعز أصدقائك حينذاك، ولكنك الآن قلما تتصل بهم. وهذا شىء يحدث لنا جميعاً. لقد خسرت الكثير من أصدقاء المدرسة لأننى تركتهم فى سن السادسة عشرة. وبينما كنت أعمل لكسب قوت يومى كانوا لا يزالون منشغلين بإنهاء المقالات المطلوبة منهم قبل يوم الخميس. الأمر ببساطة أنه لم يعد بيننا الكثير من الأمور المشتركة.

لا يمكنك الاستمرار مع كل شخص كونت معه علاقة؛ فلن يكون هناك ساعات كافية باليوم. وليس متوقعاً منك أن تواظب على رؤية أحدهم كل أسبوع بعدما غادرت المنطقة، أو لا تتوقف عن تبادل الحديث على الهاتف كل بضعة أيام مع أنك تعمل فى فترات مسائية الآن. كما أنك ستقلل من عدد مرات تلاقيك بذلك الرفيق من القاعدة ٩٢ الذى انتهى به الأمر إلى الزواج من تلك المرأة التى لا تطيقها.

القاعدة ٩٤

كل ذلك طبيعى. وما من سبب يدعوك إلى الشعور بالذنب أو الاستياء نحو أصدقائك عندما تتفرق بكم سبل الحياة. قد يستمر ذلك لفترة قصيرة وقد يدوم إلى الأبد؛ فهكذا تسير الأقدار ولا دخل لك فيها.

وقد يحدث أكبر تغيير فى العلاقات بينك وبين أصدقائك إذا أنجبت أطفالاً؛ حيث لا يتفهم أصدقاؤك الذين لم ينجبوا أطفالاً أنك لم تعودى تريدين الخروج والسهر حتى الثانية صباحاً، وليس من المناسب أن يتركوا لك رسالة قصيرة يطلبون فيها منك الخروج لأنه لن يكون لديك وقت لتدبر أمر جليسة أطفال. وعلى أية حال، فكل همك فى حياتك هذه منصب على أخذ غفوات متقطعة ومحاولة الحصول على قسط كاف من النوم؛ بينما حياتهم هم بعيدة كل البعد عن هذا النمط. وفيما تفكر فى المدرسة وممارسة كرة القدم، ستكون علاقتك بهما قد انقطعت تماماً فى الغالب. وفى أى من الأحوال، فقد التقيت الكثير من الآباء عبر أطفالك وقد كونت معهم علاقات صداقة جديدة.

ليس من الحكمة أن تؤنب نفسك بسبب ذلك؛ فحينما أعود بذاكرتى إلى الوراء، أجد أن لدىّ أصدقاء لطالما عرفتهم وأفتقدهم حقاً، وهناك آخرون استمتعت بصحبتهم يوماً ما ولم يتبق لى منهم الآن إلا ذكريات سعيدة. والقليل من أصدقاء الماضى هم من يستحقون بذل الجهد للبقاء على اتصال بهم، ولكن حتى مع ذلك فإن علاقات الصداقة تتغير. بالقطع يمكننا دائماً أن نبدأ من حيث انتهينا، ولكن سيقل عدد مرات تقابلنا وستكون لدينا مشاكل ومشاغل واهتمامات مختلفة عن تلك التى كانت لدينا فى السابق. وهذا يجعل علاقة الصداقة بيننا تختلف، ولكنه يقويها.

> ما من سبب يدعوك إلى الشعور بالذنب أو الاستياء نحو أصدقائك عندما تتفرق بكم سبل الحياة

القاعدة ٩٥

اعرف متى ينبغى أن تنسحب من العلاقة

أحياناً ما تصاب علاقات الصداقة بالضعف (أو تكتسب مزيداً من القوة) بسبب الطريقة التى تسير بها حياتك، كما ذكرت فى القاعدة السابقة. بيد أنك قد تجد أحياناً أن علاقة صداقة معينة لم تعد قابلة للاستمرار وقد حان الوقت لإنهائها.

لعل التغيير قد طرأ عليك أنت أو على أصدقائك؛ فربما تورطوا فى علاقة مع أصحاب السوء ولم ترد أن تكون جزءاً من تلك العلاقة، أو ربما تكون مسئولياتك قد زادت وأصبحت ناضجاً بينما لا يزالون هم يتصرفون كمراهقين. أو ربما يكونون قد أنجبوا أطفالاً ولم تنجب أنت وأصبحت حياتهم الجديدة لا تعنى لك الكثير؛ فأنت لا تتفهمين مخاوفهم ولا تستطيعى التعاطف مع الأشياء التى تثير قلقهم. ولو لم تنجبى طفلاً، فلن تستطيعى فى الغالب تفهم سبب رغبتهن فى قضاء نصف حياتهن مشغولات البال بوظائف جسم مخلوق آخر.

قد تكون تلك الأشياء مؤقتة وتستحق الصبر عليها؛ فربما تظن أن صديقك سينتبه إلى أن هؤلاء الأشخاص لا يستحقون البقاء معهم. أو لعلك تخططين لإنجاب أطفال قريباً وعندئذ ستقدرين صعوبة التجربة التى تمر بها صديقاتك. ولكنك أحياناً تستطيع استخلاص أن تلك الأشياء لن تنتهى وأن تلك الصداقة لم تعد تناسبك؛ فربما يكون صديقك قد اتبع مذهباً فكرياً جديداً ولا يكف عن الحديث عنه ومطالبتك باعتناق نفس المذهب، أو ربما يكون قد أصبح من مدمنى المخدرات ويريدك أن تجرب أشياء لا يجدر بك

القاعدة ٩٥

تجربتها. وربما أصبح صديقك مهووساً بجمع المال ولا تريد أن تفكر على نفس النحو. وأحياناً ما ينقلب عليك صديقك لأسبابه الخاصة.

وعندما تبدأ مثل هذه الأشياء فى التأثير على صداقتك، فلا يهم الافتراق دون سابق إنذار. أحياناً تحتاج إلى اتخاذ قرار واعٍ بالانفصال عن هذا الشخص؛ فلم تعودا تسهمان بأى شىء إيجابى فى حيّاة بعضكما، ويبدو أن تلك الحالة ستستمر إلى الأبد.

المهم فى الأمر أن تدرك أن هذا يحدث، ولا تواصل مصارعة الأمواج إذا لم يكن هناك فائدة من المقاومة، وينبغى أن تنسحب من تلك العلاقة عندئذ. فموت صديق أمر محزن قطعاً، ولكنك قد تجعل الأمر أسوأ إذا استمررت فى محاولة التعلق بشىء قد انتهى أمره. ومن الأفضل بكثير أن تتخذ قراراً واعياً بإنهائه.

قد تجد أنك بحاجة إلى الحديث مع ذلك الصديق لتشرح له أنك تشعر بأن العلاقة بينكما لم تعد مفيدة لأى منكما، ولا تتشاجر معه وتخبره بأنه كان بئس الصديق. فقط أخبره بأنك لم تعد ترى مستقبلاً لعلاقتكما معاً. أو قد تجد أنه من الأسهل أن تتراجع وتترك العلاقة بينكما تنتهى من تلقاء نفسها؛ فربما كان صديقك يفكر فى نفس الشىء على أية حال، وحينها لن يقاوم مسألة إنهائها كثيراً. إن الصداقة علاقة ذات طرفين وإذا لم تكن تناسب أيًا من طرفيها، فلن تناسب الطرف الآخر أيضاً، حتى لو لم يكتشف أحدهما ذلك إلا بعد وقت طويل. هناك الكثير من الأصدقاء الرائعين فى الأفق، فلا تضيع وقتك أو طاقتك فى صداقة انتهى أمرها.

لا تضيع وقتك أو طاقتك فى صداقة انتهى أمرها

القاعدة ٩٦

الشعور بالمرارة لا يفيد أحداً

إذن، فقد فارقك صديقك، أو لعله قرر أن يجعل مسافة بينه وبينك. ولقد عرفتُ أصدقاء يفعلون ذلك لأسباب متنوعة، بدءاً من عدمٍ قدرتهم على التغلب على شعوره بالحسد نحو الحياة التى تحياها، وصولاً إلى الاستياء من سلوك معين كنت تعتقد أنه مقبول تماماً (أو ربما لم تكن تراه كذلك فى قرارة نفسك). أو قد لا يكون للأمر علاقة بك من الأساس؛ فربما كان أحد أصدقائك بحاجة إلى التخلص من فترة من حياته كانت مؤلمة وقد أراد نسيان الماضى والبدء من جديد.

فماذا أنت فاعل؟ قد تستاء منه لفراقه إياك، على الرغم من أنه فارقك بشكل متحضر؛ فقد كنت تبذل كل ما بوسعك حتى تكون خير صديق له ولكنه أدار لك ظهره؛ وحتى إذا توقف عن القيام بدوره فى التواصل معك، فهذا أمر سيئ، أليس كذلك؟ إن لديك من الأسباب الكثير للشعور بالاستياء بل المرارة.

ولكن، توقف. فما فائدة ذلك؟ ومن سيفيد؟ إنه بالتأكيد لم يمثل فرقاً لصديقك، الذى لن يعرف فيما تفكر أو ما تشعر به. وهل ستستمتع أنت بالشعور بالمرارة؟ وهل تشعرك تلك الضغينة بالبهجة والسرور؟ بالطبع لا، فلن تمنحك سوى الشعور بالبؤس. إذن، ما الفكرة منها؟

إليك فكرة. لماذا لا تتقبل الأمر كما هو وحسب؟ فى الواقع، وهو الأفضل، لماذا لا تقدر ما أفادتك به علاقة الصداقة هذه فى الماضى وتحسن الظن بصديقك الذى وقف بجوارك فى فترة من الفترات؛ حتى لو لم يعد موجوداً فى حياتك؟ حسناً، لقد كان هناك بعض سوء التفاهم، أو تفرقت بكما

القاعدة ٩٦

السبل، أو ربما انحرف عن الطريق القويم، ولكن السبب الوحيد الذى أهمك بخصوص فقدان الصداقة هو أنها كانت صداقة قوية وإيجابية ومشجعة وداعمة وجديرة بالحفاظ عليها يوماً ما.

اسمع... إنك الشخص الوحيد الذى سيطوله الأذى جراء ذلك الشعور بالمرارة. إنه شعور لا طائل من ورائه، وسيؤدى إلى تدميرك نفسياً، وسيجعلك تتوخى الحذر من أصدقائك الآخرين، وسيحيل حياتك إلى جحيم. أما نحن - محترفى القواعد - فنتجنب تلك المشاعر المدمرة التى لا طائل من ورائها. وقد أعملت فكرى لأرى كيف يمكن أن تكون تلك طريقة بناءة للتفكير فى الأمور؛ وخاصة إذا كان لديك صديق جلب لك السعادة والفرح وجعلك تشعر بالرضا عن نفسك، ولو لفترة من الوقت على الأقل.

من الأفضل أن تتقبل أنه مقدر لبعض علاقات الصداقة أن تستمر، ومقدر للبعض الآخر أن ينتهى عند مرحلة معينة؛ تماماً كما تعيش فى بعض المنازل لبضعة أشهر وتعيش فى منازل أخرى لعقود كاملة. وهذا لا يعنى أن تستاء من المنازل التى عشت فيها لفترة قصيرة من الزمن؛ فلكل منها قيمة خاصة فى وقته. وبعض الناس يقتحمون حياتك لفترة قصيرة من الزمن ثم لا يلبثون أن يغادروها عندما يعطون كل ما بوسعهم، وكم من الرائع أنهم كانوا معك لتلك الفترة البسيطة، وأنهم قرروا منحك صداقتهم لفترة من الزمن.

مقدر لبعض علاقات الصداقة أن تستمر، ومقدر
للبعض الآخر أن ينتهى عند مرحلة معينة

قواعد للجميع

لو وضعت قائمة بكل الناس الذين تحبهم، فأتخيل أن شريك حياتك وأطفالك - إن كان لديك أطفال - سيأتون على رأس القائمة، ثم باقى أفراد أسرتك، ومن بعدهم أصدقائك مرتبين بشكل عشوائى. ومن بعد كل هؤلاء يأتى كل الناس الذين تعرفهم عن قرب، والذين ربما لا تكن لهم عاطفة قوية مثل تلك التى تكنها لأفراد أسرتك الأقربين، ولكنك مع ذلك تتمنى لهم السعادة. وحتى هؤلاء الذين لم تقابلهم قط ولكنك لا تزال تشعر نحوهم بالدفء.

لقد قسمت هذا الكتاب إلى قواعد تخص شريك الحياة والعائلة والأصدقاء. وقلت فى البداية إنه سيكون هناك تداخل من نوع ما، وقد كان. ولكن لا يزال لدى بعض القواعد التى تتسم بالعالمية إلى حدٍ كبير لدرجة أننى لم أستطع الزج بها فى جزء أو آخر؛ لذا فقد أوردتها هنا كخاتمة.

تتسم هذه القواعد بالعالمية من منطلق أنها تنطبق على كل من نحتك بهم وبخاصة هؤلاء الذين نحبهم. كما أنها قواعد أساسية لعيش حياة مفعمة بالحب، نحوك ومنك. أتقن هذه القواعد الأربع الأخيرة، وستسعد حقاً.

القاعدة ٩٧

الإحساس بالذنب عاطفة أنانية

لعلك تتساءل عن سبب اعتبار هذه القاعدة إحدى قواعد الحب. حسناً، سأخبرك. لأنك إذا انشغلت بالإحساس بالذنب، فلن تكون فى موقع يسمح لك بأن تحوط الآخرين بحبك. دعنى أوضح لك الأمر.

عندما نحس بالذنب، فحول من يتمركز هذا الإحساس؟ حولنا نحن. نحن، نحن، نحن. كيف أشعر، كم هى مزعجة حياتى، ما الذى يحدث لى؟ إنه شعور متمركز حول الذات، ويسعى نحو إبعاد التركيز عن موضوع إحساسك بالذنب - حبيبك الذى خذلته بطريقة أو أخرى، أو الرغبة فى أن تفكر بأنك قد خذلته لكى تسترعى انتباهه. كلا، ليس لدينا وقت للقلق بشأنهم؛ فنحن مشغولون للغاية بالرثاء لحالنا بسبب عبء الإحساس بالذنب الفظيع الذى نحمله على كاهلنا.

حسناً، لماذا لا نتخلص منه إن كان عبئاً؟ فما من أحد يحول بينك وبين ذلك. بل أنت من يقرر ما إذا كان يريد حمله أو التخلص منه. ثمة مشكلة واحدة - إذا تخلصت منه، سيتوجب عليك التركيز على شخص آخر، والكف عن الحديث عن نفسك. هل تظن أن بمقدورك فعل ذلك؟ بالطبع يمكنك، فأنت محترف قواعد.

لنكن واضحين: لقد ذهب الماضى وولى، ولا يمكنك تغييره. وإذا كان بمقدورك فعل شىء لتصحيح الأوضاع، فمن فضلك لا تتردد. أما إذا لم يكن بمقدورك، فيمكنك إما قبول الأمر كما هو والتعلم من الدرس، أو يمكنك التقوقع حول نفسك والتفكير فى ذاتك على نحو أكبر؛ بدلاً من التفكير فى الشخص الذى تحس نحوه بالذنب. الخيار بيدك، وأنت تعرف الخيار الأصلح والذى يتوجب عليك اتخاذه.

بالطبع لا بأس بالإحساس بالذنب لفترة مؤقتة؛ حيث تدرك فجأة أنك فشلت

القاعدة ٩٧

فى فعل شىء كان ينبغى عليك فعله. وهذا النوع من الإحساس بالذنب يحثك على فعل ذلك الشىء أو صلاحه الآن. ولكن ما إن تبذل كل ما بوسعك، سيكون أى شىء آخر من قبيل الأنانية والرغبة فى لفت الانتباه.

أعلم أنه من حين لآخر يحدث شىء مروع فى حياة المرء بسبب عبثه وإفساده. فربما تعاطى أحدنا جرعة من المخدرات ثم قاد السيارة فصدم أحد المارة بسيارته مما أدى إلى إصابته. بالطبع، ستحس بالذنب (على الأقل أتمنى أن تحس به) ولكن الانغماس فى هذا الإحساس ليس بالحل المناسب؛ بل الحل أن تشارك مثلاً فى الحملات المناهضة لتعاطى المخدرات، أو تنضم إلى إحدى الجمعيات الخيرية لمساعدة هؤلاء الذين يعانون من إصابات بالغة نتيجة لتعرضهم لحوادث السيارات. هذا هو التحرك البناء. أما الخوض فى الحديث عما تشعر به، ومدى إحساسك ببشاعة ما فعلته؛ فهو أمر غير مقبول بالمرة.

ولهذا السبب اعتبرت هذه القاعدة إحدى قواعد الحب؛ لأنك حتى تستطيع تقديم الحب للآخرين عليك أن تركز عليهم هم وليس على نفسك. ينبغى أن تكف عن السعى للفت الانتباه وتفكر فى الآخرين. ولقد عرفت أناساً يستمتعون بالإحساس بالذنب، أناساً يبحثون عن أشياء يحسون نحوها بالذنب. لماذا؟ لأن تلك هى أسهل طريقة فى العالم لتركز كل حبك على نفسك؛ فلا تستسلم لهذا الإحساس، وإذا فعلت شيئاً سيئاً، فاعمل على إصلاح الأمر واستمر.

تبقى لنا شىء واحد. إذا ضبطت نفسك وأنت تحس بالذنب حيال شىء ما، فلتتوقف على الفور، ولا تحس بالذنب لأنك تحس بالذنب ...

> حتى تستطيع تقديم الحب للآخرين عليك أن
> تركز عليهم هم وليس على نفسك

القاعدة ٩٨

الحب يساوى الوقت

ماذا تفعل عندما يتم جذبك إلى اتجاهين مختلفين؟ فأحد أبنائك يريدك أن تحضر اليوم الرياضى الخاص به فى المدرسة، ولكن فى نفس التوقيت يريدك ابنك الآخر أن تحضر الحفل الموسيقى الذى سيشارك به. أو أن أعز أصدقائك يحتاج إليك ليفضى إليك بأحزانه التى تسبب فيها انهيار حياته الزوجية مؤخراً، ولكنك منشغل تماماً فى محاولة حصول أمك المريضة على المساعدة الطبية التى تحتاج إليها من المستشفى. أو لعل شريك حياتك يمر بحالة اكتئاب عنيفة ولا يستطيع تحمل الابتعاد عنك، ولكن شقيقتك لا تستطيع التعامل مع الأطفال بمفردها وتحتاج إلى مساعدتك. أو ربما اجتمعت عليك كل تلك الظروف فى آن واحد. والحياة مليئة بمراحل مثل هذه؛ فكل شىء يسير بسلاسة لفترة من الزمن، ولكن الأمور لا تلبث أن تتداخل فى بعضها فى كثير من الأحيان. إذن، ما الحل؟

يجب أن تدرك المعادلة التى يعالج بها الحب أشياء مثل الوقت؛ فكل هؤلاء الناس يحتاجون إلى وقتك - ربما يحتاج بعضهم إلى قليل منه، وربما يحتاج البعض إلى الكثير منه. قد يحتاج إليه البعض فى لحظة معينة، بينما يحتاج إليه الآخرون كلما كان عندك وقت فراغ. بعضهم قد يحتاجون إلى رأيك فى غيابهم بينما يريد آخرون أن تعطيهم رأيك وأنت جالس معهم فى نفس الحجرة. ولكنهم جميعاً يريدون وقتك، والوقت مصدر محدود؛ فنصيبك من ساعات اليوم لا يتعدى ٢٤ ساعة.

لذا لا يمكنك تلبية طلبات جميع أصدقائك، أو أن تظل بعد إنجابك أطفالاً قريباً للكثير من الناس كما كان الحال من قبل. يمكنك إيجاد وقت كاف لمائة شخص تربطك بهم علاقة تعارف عادية، أو عشرين صديقاً مقرباً وثلاثة أشقاء، أو أربعة أقارب من الدرجة الأولى بالإضافة إلى خمسة من أقارب الدرجة الثانية مع ثلاثة من أعز رفاقك وأحد عشر صديقاً جيداً. من الواضح أننى حاولت وضع تصور تقريبى للأرقام؛ فأنا لست على معرفة بعلم

القاعدة ٩٨

التباديل والتوافيق، ولكنك فهمت مغزى كلامى. ويمكنك أن تشكل توليفة من عدد كبير من الناس بحياتك. وكلما زاد عدد هؤلاء الذين يحتاجون إلى وقتك، قل الوقت المتبقى للآخرين. وإذا لم يكن لديك أطفال، فرجاء تذكر هذه القاعدة ولا تغضب من أصدقائك الذين لديهم أطفال والذين قد تعتقد أنهم يهملونك؛ فربما يبذلون كل ما بوسعهم. امنحهم الوقت.

عندما تتجاذبك كل الاتجاهات، فإن الشىء الوحيد الذى يمكنك فعله هو أن ترتب أولوياتك؛ فينبغى أن يكون لديك نوع من قوائم الاختيار. وقد يأتى شريك حياتك وأطفالك على رأس هذه القوائم، يليهم والداك، ثم أشقاؤك، ثم أصدقاؤك المقربون وهكذا. ليس من الضرورى أن تضفى عليها الطابع الرسمى، وإنما عليك فقط أن تعيها فى ذهنك. وقد يتغير ترتيب الناس على هذه القوائم لأنهم يكسبون "نقاطاً" إذا كانوا فى حاجة ماسة للمساعدة، أو إذا لم يكن هناك من يلجأون إليه سواك. كما أن السبب الذى يحتاجون إليك من أجله يؤثر على مركزهم فى الترتيب أيضاً. وينصح خبراء إدارة الوقت بضرورة توزيع الوقت بناء على ما إذا كان الشىء (أ) مهماً أو (ب) ملحاً؛ حيث ينبغى أن تأتى الأشياء المهمة و الملحة على رأس الأولويات، ولكن ليس من الضرورى أن تستغرق الكثير من الوقت. وقد لا يكون الحب مختلفاً عن ذلك فى شىء.

ينبغى أن توضح لهؤلاء الذين تحبهم أنك تريد أن تكون بجوارهم طوال الوقت ولكن ليس لديك إلا مقدار محدد من الوقت وستبذل كل ما بوسعك. فستذهب إلى الحفل الموسيقى التالى لابنك بدلاً من هذا الحفل، أو ستذهب إلى صديقك ولكنك لن تمكث معه إلا لساعتين فقط هذا الأسبوع. إنه أمر صعب، ولكنك إن فهمت هذا المبدأ، فينبغى ألا تشعر بالتوتر كثيراً حيال عدم قدرتك على فعل كل شىء يريده منك الآخرون.

> عندما تتجاذبك كل الاتجاهات، فإن الشىء الوحيد الذى يمكنك فعله هو أن ترتب أولوياتك

القاعدة ٩٩

أعط الكثير، تنل الكثير

إنها قاعدة بديهية ولا أدرى لماذا أوردتها بهذا الكتاب، باستثناء أننى أقابل عدداً هائلاً من الناس الذين يبدو أنهم لا يفهمونها.

أعرف ذلك الفتى الرائع حقاً والذى يحوطه دائماً عدد وافر من الأصدقاء، وهو يجد الوقت لهم جميعاً بطريقة أو أخرى، ويستطيع أن يجعلهم جميعاً يشعرون بالتميز. وعندما يتعرض أحدهم لمتاعب، فدائماً ما يهب لنجدته، ولا أدرى كيف يجد كل ذلك الوقت لأنه يعمل بوظيفة كما أنه رب أسرة. ولكنه دائماً ما يجد الوقت[٣٢]، وهو مستمع جيد كما أنه يجيد إعداد عدد مهول من أكواب الشاى وتوزيع قطع البسكويت على الحضور؛ بل إنه يجد الوقت أيضاً لجمع التبرعات للجمعيات الخيرية المحلية.

ومنذ فترة تعرض صديقى هذا لصدمة عنيفة حقاً؛ فقد توفيت والدته وفقد وظيفته فى الوقت نفسه تقريباً، وكما هو متوَقَّع، فقد التف الجميع حوله وشملوه بعطفهم وقدموا له المساعدة. والغريب أن صاحبنا بدا وكأنه متفاجئ. لقد أخبرنى عن مدى تأثره وأنه لم يصدق أن الناس يمكن أن يكونوا بهذا الكرم معه. أما بالنسبة لى فقد بدا لى الأمر فى غاية الوضوح؛ فقد شعروا بالأسف لحاله، ولكنهم سعدوا لأنه قد أتيحت لهم الفرصة لرد حسن صنيعه معهم على مر السنين.

وكنت أعرف رجلاً آخر - أكبر سناً - توفى مؤخراً. لقد كان رجلاً لطيفاً، ولكنه كان متقوقعاً حول نفسه، وكان منعزلاً عن الآخرين فى الغالب. وقد حضرت جنازته لأنه كان جارى وأردت مواساة زوجته. ولم يكن هناك سوى

---

٣٢ لابد أنه قد حصل على دورة فى كيفية إدارة الوقت.

القاعدة ٩٩

عشرة أشخاص، خمسة منهم من أسرته. وقد شعرت بالأسف الشديد لذلك الموقف؛ فقد بدا أن ذلك قليل للغاية بالنسبة لرجل امتدت حياته لأكثر من ٨٠ عاماً.

وليس شرطاً أن تحصل على الحب من حيث أعطيته؛ وأنت تعرف بالتأكيد ما أعنيه هنا؛ فقد تتلقى جزاء كرمك نحو أحدهم من شخص غريب لم تره من قبل. والناس الذين ينشرون حبهم على القاصى والدانى لا يترقبون المقابل الذى سيعود عليهم؛ بل إنهم يفعلون ذلك لأن الحب هو المقابل الوحيد. أعرف أنك تريد أن تتقيأ ولكنى لا أجد طريقة أخرى لصياغة ما أريد قوله. ورغم أن وقتك محدود بأربع وعشرين ساعة فى اليوم (انظر القاعدة ٩٨)، إلا أنك كلما استطعت نشر المزيد منه فيما هو متاح لديك من وقت، زاد حب الآخرين لك فى المقابل.

أعرف أنه من الصعب على المرء أن يفكر فى عدد من سيحضرون جنازته عند وفاته، ولكنى حتى إذا شككت فى أنه سيكون أقل من العدد الذى أريده، فإننى أذكر نفسى بضرورة بذل مزيد من الجهد للعناية بكل هؤلاء الذين أحبهم.

> **ليس شرطاً أن تحصل على الحب من حيث أعطيته**

البعض يعرفون من أين تؤكل الكتف

إنها لحظة الحسم؛ فقد وصلنا إلى النهاية، وهذه هى القاعدة الأخيرة. وهى قاعدة فضفاضة. لا أعرف عدداً كبيراً من الناس استوعبوها حقاً، ولكنى أعرف القليلين الذين يفهمونها بشكل غريزى؛ وقد علمتها لى إحداهم على نحو عفوى.

لقد مررت بوقت عصيب حقاً بعد وفاة إنسانة عزيزة علىَّ جداً. وكانت تلك الصديقة خدومة ولا تتأخر عن تقديم يد العون لأصدقائها. وقد كان ذلك إنجازاً فى حد ذاته؛ حيث إن حياتها هى نفسها كانت مشحونة بالمتاعب؛ إذ كان لديها ثلاثة أطفال فى سن صغيرة، اثنان منهم يعانيان من سيولة الدم وهو مرض يتطلب وجودها معهما لوقت طويل ويبعث على القلق إلى حد كبير. أما الطفل الثالث فقد كان لا يزال رضيعاً فى ذلك الحين؛ لذلك كانت صديقتى تلك مرهقة دائماً، ثم تعرضت لأزمة عاصفة: شخَّص الأطباء حالة زوجها بأنه لديه مرض قاتل. وعلى الرغم من كل ذلك، فلم تتوقف عن الاتصال بى بانتظام لتسأل عن أحوالى وما إذا كنت أحتاج إلى أى شىء.

لقد كنت مندهشاً من طيب نفسها ومتعجباً كيف تجد وقتاً للاتصال بى والاطمئنان على أحوالى، وبالطبع كنت أحاول رد صنيعها هذا قدر المستطاع وتقديم العون لها فى أزمتها. أتدرون ما الذى لاحظته؟ لقد لاحظت أن التغلب على مشاكلى يصبح أمراً أكثر سهولة بمراحل عندما أقلق على شخص آخر مقارنة بما يحدث عندما أقلق على نفسى. وأحمد الله أن الأطباء اكتشفوا أن مرض زوج صديقتى غير قاتل؛ فهناك بعض العدالة فى هذا العالم، ولكن

القاعدة ١٠٠

ذلك لم يحدث قبل أن أتعلم منها واحدة من أهم قواعد الحب.

ومن الواضح أنها أدركت ما أدركته أنا أيضاً؛ فقد كانت تستخدم مشاكلى كمهرب من مشاكلها هى، وبالطبع كانت تتصرف هذا التصرف بدافع من الحب الخالص، وأشك فى أنها تدرك كم هى إنسانة عبقرية. ولكنها فهمت غريزياً أنه حينما يقدم المرء الآخرين على نفسه فإنه يسعد إلى أقصى حد فى الحياة؛ فبمساعدتك الآخرين، فإنك تساعد نفسك.

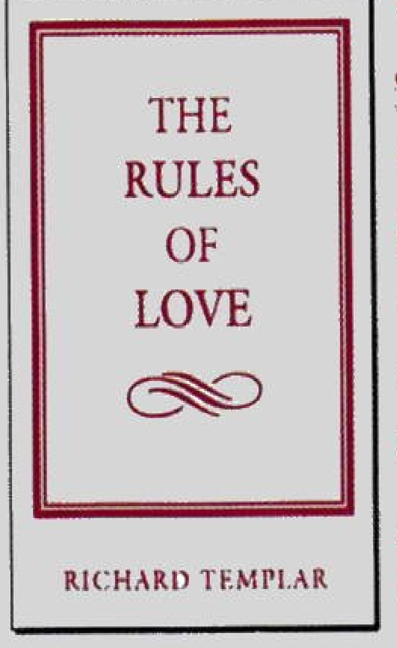
ومن المعروف بداهة أنه عندما يمر الناس بأوقات عصيبة فى حياتهم، فإنهم يغوصون فى أعماق أنفسهم بحثاً عن مخرج، ولكنهم بذلك لا يحسنون صنعاً، كما أدركت أنا ذلك الآن؛ لذا ينبغى أن تبتعد بمجال تركيزك عن حياتك عندما تسوء الأمور، والموقع الذى ينبغى أن توجهه إليه هو ذلك الموقع الذى يستطيع أن ينهل منه الآخرون من معين حبك ودعمك. سوف تشعر حينها بأنك مفيد وذو قيمة، وسيساعدك ذلك فى المقابل على التغلب على كل ما تعانيه. إنه يبعدك عن نفسك.

وإذا أردت أن تكون محترف قواعد مثاليًا، فما من شىء أفضل من اتخاذ تلك القاعدة مبدأ لا تحيد عنه فى الحياة، وسوف يرشدك نحو حياة ممتعة ورائعة ومليئة بأناس تحبهم، وعندئذ لن تشقى أبداً.

بمساعدتك الآخرين، فإنك تساعد نفسك

قواعد الحب

دليل شخصي من أجل علاقات
أكثر سعادة وإرضاءً



إن العلاقات القوية التي يسودها الحب هي كل ما يتمناه الإنسان في الحياة. وبعض الناس يجيدون تكوين تلك العلاقات؛ فبوسعهم إيجاد شريك الحياة الذي يسعدهم، ويبدو أنهم يعرفون على نحو غريزي كيف يتعاملون مع الأوقات العصيبة ويحافظون على حيوية وزخم علاقاتهم. إنهم يستطيعون تكوين الصداقات بسهولة ولديهم علاقات صلبة تصمد أمام اختبارات الزمن، وهم حجر الزاوية في الأسر المتماسكة. علاوة على ذلك فهم يجعلون الأمر يبدو وكأنه لا يتطلب بذل أدنى قدر من الجهد. غير أن معظمنا لا يجدونه بهذه السهولة؛ فقد يكون الحب غريزة أساسية لدى الإنسان، ولكن تقاسم حياتك مع أشخاص آخرين ليس سهلاً على الدوام.

أهناك شيء يعرفه أولئك الناس ولا نعرفه نحن؟ أهناك شيء يمكننا جميعاً الاستفادة منه؟ الإجابة هي نعم بكل تأكيد. إنهم يعرفون قواعد الحب.

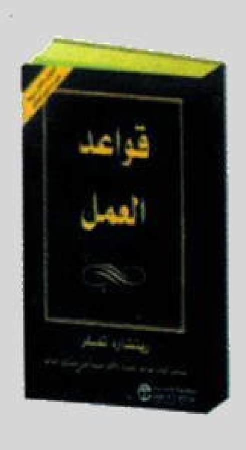
إن هذا الكتاب عبارة عن مجموعة من المبادئ الإرشادية، والتي من شأنها أن تساعدك على تكوين علاقات قوية ومستمرة، وتعينك على خوض مصاعب الحياة.

مع كتاب «قواعد الحب» ستشعر بالفوائد؛ وكذا كل المحيطين بك.



















www.ibtesama.com